দেশদেশের জলখাবার

পারুল সেনগুপ্ত বি. এ.

প্রথম প্রকাশ :
মহালয়া—২৪শে আশ্বিন, ১৩৭৬

প্রচ্ছদ সজ্জা : রজত বড়ুয়া

রেখা চিত্র : হৈমন্তী সেন

প্রকাশক : সৌরীন্দ্রনাথ সেনগুপ্ত
৮৪, এন্. বি., ব্লক 'ই'
নিউ আলিপুর, কলিকাতা-৫৩
ফোন : ৪৫-৪৮৮৭

মুদ্রক : প্রিমিয়র এণ্টারপ্রাইজ
৭৬, বি. বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট
কলিকাতা-১২

যাঁদের উৎসাহ ও সহযোগিতা ছাড়া আমার এলোমেলো ছড়িয়ে রাখা রান্নার প্রণালীগুলি কোনদিনই সংকলিত ও মুদ্রিত হ'ত না, তাঁদের সকলের কথা মনে ক'রে এই বই উৎসর্গ ক'রলাম।

অবতরণিকা

শ্রীমতী পারুল সেনগুপ্ত লিখিত 'দেশদেশের জলখাবার' বিশেষ আগ্রহ নিয়ে পড়লাম। অবশ্য নতুন উৎসাহে জলখাবারের বৈচিত্র্য শিখতে নয়, সেখানে আমি শ্রীমতী সেনগুপ্তের কাছে পরাজিত। আগ্রহ—তিনি নবীনা গৃহিণীদের জন্যে কী উপহার নিয়ে এসেছেন, সেটি জানবার।

প'ড়ে দেখলাম, উপহারটি সুন্দর।

শুধু নবীনা গৃহিণীরাই নয়, প্রবীণা জননী ভগিনী গৃহিণীরাও এর থেকে পরম উপকৃত হবেন। শ্রীমতী সেনগুপ্ত যে উৎসাহে, যে পরিশ্রমে ও যে নিষ্ঠা ও নিপুণতার সঙ্গে ভারতের সমস্ত প্রদেশ থেকে 'জলখাবার শিল্পের' বহুবিচিত্র পদ্ধতি সংগ্রহ ক'রে সেগুলি অধ্যায়ে অধ্যায়ে ভাগ ক'রে সহজ সরল ভঙ্গীতে বুঝিয়ে দিয়েছেন তা' বাস্তবিকই বিশেষ প্রশংসার যোগ্য। ভাষার স্বচ্ছন্দতায় ও পরিমাপ লিপির স্বচ্ছতায় শিখে নিতে আদৌ অসুবিধে হয় না।

বইটিকে অন্তর থেকে স্বাগত জানাই।

এ ধরনের বইয়ের আজকের দিনেই খুব বেশী প্রয়োজন।

কারণ, আজকের দিনের মেয়েদের জীবন শৈশব থেকে 'রান্না রান্না' খেলার মধ্য দিয়ে সুরু হয় না, এবং মা ঠাকুরমার ছায়ায় বর্ধিত হ'তে হ'তে 'রন্ধন' নামক অবশ্য প্রয়োজনীয় বিদ্যাটি অলক্ষ্যে আয়ত্ত হ'য়ে যায় না।

আজকের মেয়েদের শিক্ষাজীবন সুরু হয় সম্পূর্ণ ছেলেদের পদ্ধতিতেই, এবং সেই বহু শ্রমসাধ্য উচ্চশিক্ষা অর্জনের পথ ধ'রেই এগিয়ে যেতে হয় তাকে—বাল্য কৈশোর থেকে যৌবনের পথে।

এই পরিস্থিতির মধ্যেই হয়তো তাকে সহসা গিয়ে অধিষ্ঠিত হ'তে হয় গৃহিণীর পদে। যে পদের অনিবার্য্য কর্মক্ষেত্র হচ্ছে রান্নাঘর। সেই কর্মক্ষেত্রে উচ্চশিক্ষার ডিগ্রীগুলি কোনো কাজে আসে না।

অথচ মেয়েরা হারতে চায় না, রান্নায় হার মানতে ব্যারিস্টার মেয়েও লজ্জা বোধ করে, পাইলট মেয়েও লজ্জা বোধ করে। তাই সেই ত্রুটি পূরণের চেষ্টায় উৎসাহী হ'য়ে ওঠে নানা চেষ্টায়।

যৌথ পরিবারে তবু কিছুদিন প্রবীণা গৃহিণীদের কাছ থেকে এ শিক্ষায় সাহায্যের সুযোগ থাকে, কিন্তু আজকের দিনে অধিকাংশ মেয়েকেই নানা কারণে সম্পূর্ণ একাই গৃহিণীর দায়িত্ব নিয়ে সংসার পাততে হয়।

এদের কাছে একটি ভালো রান্নার বই বা ভালো জলখাবারের বই বিশেষ মূল্যবান। তাছাড়া—আজকে ছেলেমেয়েরা জলখাবারে নিত্য নূতন বৈচিত্র্যের স্বাদ চায়। সেকালের মতো দিনের পর দিন স্কুল থেকে ফিরে লুচি-তরকারি, অথবা রুটিমাখন কি মুড়িনাড়ুতে সন্তুষ্ট থাকে না।

আজকের মায়েরা এই চাহিদার ঠ্যালা বোঝেন। অতএব, জল খাবারের ডিশে নিত্য নূতন স্বাদ আনতে মায়েদের অনেক মাথা ঘামাতে হয়।

মধ্যবিত্ত সংসারে সর্বদা অধিক ব্যয়সাপেক্ষ উপকরণ সংগ্রহ ক'রে রসনা পরিতৃপ্তির আয়োজন করা সম্ভব নয়; অধিক সময়সাপেক্ষও নয়। কারণ, আজকের মায়েদের কেবলমাত্র রান্নাঘরে ব্যাপৃত থাকলেই চলে না; তাঁকে সংসারের 'জুতো সেলাই থেকে চণ্ডীপাঠ', সর্ববিধ কর্মের ভূমিকাই পালন করতে হয়।

শ্রীমতী সেনগুপ্তের আহরিত জলখাবার পদ্ধতিগুলি সাধারণতঃ অধিক ব্যয়সাপেক্ষও নয়, অধিক সময়সাপেক্ষও নয়। তাই এ বই ঘরে ঘরে অভিনন্দিত হ'বে এই আমার বিশ্বাস।

পদ্ধতিগুলি শ্রীমতী সেনগুপ্তের পরীক্ষিত ; কাজেই নিশ্চিন্তভাবে গ্রহণ করা চলবে।

শ্রীমতী সেনগুপ্তের এই 'রন্ধন গ্রন্থ'খানি নবীনদের হাতে উপহার দেবার সময় এই বলে দেওয়া যায়—

রন্ধন 'বন্ধন' নেই এতে সন্দ'
রান্না ও কান্নার একই বটে ছন্দ।
তবু—
বই প'ড়ে যদি কমে কিছু কষ্ট,
সারা বেলাটাই যাতে হয়নাকো নষ্ট।
তাই রান্নার বই দিই
একখণ্ড—
'দোসা' ও কচুরী থে'ক 'চিপিটক মণ্ড'
বহু ফরমুলা আছে
পৃষ্ঠায় পৃষ্ঠায়—
নবীনারা শেখো যদি যত্নে ও নিষ্ঠায়
ব্যয় না ক'রেও বেশী অর্থ ও সাধ্য,
বানাইবে প্রতিদিন নব নব খাদ্য।
পাবেনা শুধুই এতে রসনার তুষ্টি
নিশ্চিত পাবে জেনো স্বাস্থ্য ও পুষ্টি।

আশাপূর্ণা দেবী
৮. ৪. ৬৯

শ্রীমতী পারুল সেনগুপ্তের "দেশদেশের জলখাবার" বইখানা পড়ে খুবই আনন্দিত হলাম। বইখানায় নানাদেশীয় খাবার তৈরীর প্রণালী ও উপকরণ আছে। অল্প খরচে, অল্প সময়ে ও অল্প পরিশ্রমে পুষ্টিকর খাদ্য (আমিষ ও নিরামিষ) কি ভাবে সুস্বাদু ও উপাদেয় হয় তার সুন্দর উদাহরণ এই বইখানা।

স্বল্প খরচে, সুষমখাদ্য তৈরী করা—সময়োপযোগী ও দেশোপযোগী, প্রতি পরিবারের গৃহকর্ত্রীর জানা দরকার। ধনী, মধ্যবিত্ত ও নিম্নবিত্ত প্রতি পরিবারকেই এই বইখানা প্রভূত সাহায্য করবে।

এই বইটি মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক স্কুলের পাঠ্যতালিকাভুক্ত হবার উপযুক্ত বলে আমি মনে করি।

মমতা অধিকারী

অধ্যক্ষা, বিহারীলাল কলেজ।

Dated, the 5th Jan., 1971

Miss. Mamata Adhikary, M.A ,

Kavya Bharati,

Principal,

Viharilal College of Home & Social Science

Calcutta University

Hastings House : Judges Court Road (Alipore)

ভূমিকা

ভোজন বিলাসী ব'লে বাঙালীর সুখ্যাতি বা অখ্যাতি অনেক দিনের। প্রকৃতির অকৃপণ দাক্ষিণ্যে অবিভক্ত বংলা দেশ খাদ্য ব্যাপাবে মোটামুটি স্বয়ং নির্ভর ছিল এবং বাঙালী বসনাও সেকালে নিঃসন্দেহে বক্ষণশীলতাবই পক্ষপাতী ছিল।

এই কারণেই হয়ত এক দেড শতক আগেও আমরা আহার বিষয়ে ধারা-বাহিকতা বা গতানুগতিকতারই অনুসরণ কবে চলেছি।

কিন্তু, বাংলা দেশের বহুবিধ সমস্যাব মধ্যে খাদ্যও আজ একটি গুরু সমস্যার আকারে দেখা দিযেছে।

এই সমস্যা সমাধান করতে গেলে, বাঙালীর আহার বিষয়ে রক্ষণশীলতা পরিহারের জন্য সর্বাগ্রে অগ্রণী হওয়া দবকার।

সুখের বিষয়, যুগ পরিবর্তনের মুখে, আন্তজাতিক ও আন্তঃপ্রাদেশিক মেলা-মেশার ফলে আমরা পবস্পবেব অনেক কাছাকাছি এসেছি এবং একে অন্যের আচার আচরণের গুণাগুণ বিবেচনায় পরস্পরেব ভাবধারা গ্রহণে উৎসুক হয়েছি। বলা বাহুল্য, নানাদিক থেকেই এই গ্রহণেচ্ছু মনোভাব শুভ সংকেতসূচক।

এই গুণগ্রাহিতার ফলে আমরা জীবনেব নানাদিক থেকেই যেমন নূতন ধ্যান ধারণা, ভাবভাষা বা আচারব্যবহারেব সঙ্গে পরিচিত হচ্ছি, তেমনি সঙ্গে সঙ্গে আহার্য্য বিষয়েও অনেক উদার ও সংস্কারমুক্ত হ'য়েছি। এবং সেই জন্যই স্বাদ, গন্ধ ও বৈচিত্র্য সন্ধানে আমাদের এ যাবৎ সংকুচিত মন ক্রমে বিদেশী রান্না খাওয়া সম্বন্ধে কৌতূহলী হচ্ছে।

আমাদের দেশে গত কয়েক বছরে রান্নার প্রণালী নিয়ে ভিন্ন ভিন্ন রাজ্য থেকেই নানা রকমের রান্নার বই বেরিয়েছে। এসব বই ব্যক্তিবিশেষ, বিজ্ঞাপনদাতা কিম্বা সরকারী খাদ্য দপ্তরের প্রচেষ্টায় লেখা হয়েছে। এর ভেতরে অনেকগুলিই বিশেষ কোন দেশীয় বা আঞ্চলিক রান্নাতেই সীমাবদ্ধ আছে।

কয়েকটি বই আন্তর্জাতিক ও আন্তর্দেশিক বিস্তৃত ক্ষেত্রের রন্ধন প্রণালী উপস্থিত ক'রবার চেষ্টা করেছে বটে, কিন্তু সেগুলিও উচ্চ, মধ্য ও নিম্নবিত্ত শ্রেণীর সাধ্যায়ত্তের মধ্যে রয়েছে কিনা, সে সম্বন্ধে নিঃসন্দেহ হওয়া যায় না।

দীর্ঘ দিন স্বদেশের বাইরে কাটাবার ফলে এবং প্রগতিসম্পন্ন সার্বভৌম সহর নগরে বাসের দরুণ ভারতবর্ষ এবং ভারতের বাইরেরও নানা জাতীয়, মানুষের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ পরিচয়ের সুযোগ পেয়েছিলাম। বিভিন্ন দেশীয় খাদ্য ব্যবস্থা ও প্রস্তুতপদ্ধতি বিষয়ে কৌতূহলের ফলে পরস্পরের নিয়ম প্রণালীরও যথেষ্ট আদানপ্রদান ঘটেছিল। সেই যোগাযোগ থেকে যে মূল্যবান জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা লাভ করেছি, তাই সম্বল ক'রে বাঙালী গৃহিণীদের জিজ্ঞাসা পরিতৃপ্ত করতে উদ্যোগী হ'লাম।

আহারের বিষয়ে বাঙালীর সংস্কার, গতানুগতিকতা ও অচলায়তন প্রথা সম্পূর্ণভাবে দূর করবার জন্য এই ব্যগ্রতার মূলে উদ্দেশ্য হচ্ছে, বাঙালীর ত্রুটিপূর্ণ আহার্য্য তালিকার সংস্কার সাধন ক'রে যুগোপযোগী খাদ্যব্যবস্থার সন্ধানে বঙ্গ-গৃহিণীর লক্ষ্য চালিত করা।

বাংলাদেশের বাইরে দেখেছি তাঁরা আমাদের থেকে অনেক বেশী সুসমঞ্জস্ অর্থাৎ balanced খাদ্য খেয়ে থাকেন। বিশেষ ক'রে উত্তর ভারতের আমিষ-ভোজীদের খাদ্যতালিকা বাস্তবিকই সর্বাঙ্গ সুন্দরভাবে তৈরী থাকে এবং তাঁর ফলে ঐ সব দেশের বাসিন্দারা চমৎকার শক্তি স্বাস্থ্যের অধিকারী হ'য়ে থাকেন।

মশলাবহুল অতিপক্ক এবং সামঞ্জস্যহীন অসম্পূর্ণ খাদ্য খেয়ে, আশংকা হয় অন্যদিকে বাঙালীরা তেমনি ক্ষীণজীবি, দুর্বল জাতে পরিণত হ'তে চলেছেন।

গুরু ও লঘুভেদে বিভিন্ন ভোজে পরিবেশনের উপযোগী খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী-গুলি ভিন্ন ভিন্ন বইতে আলাদাভাবে সংকলিত করার সংকল্প আছে। বর্তমান বইটিতে জলখাবার, বা সকাল বিকালের জলযোগের উপযুক্ত খাদ্য প্রস্তুতবিধি-গুলি লিপিবদ্ধ করেছি। এই প্রণালীর অনেকগুলি বেতারে প্রচারিত এবং নানা সাময়িকপত্র পত্রিকাতে প্রকাশিত হয়েছে। এই পত্রিকাগুলির সঙ্গে যুক্ত থেকে পাঠিকাদের তরফ থেকে জলখাবারের প্রস্তুত প্রণালীর জন্য তাগিদ পেয়েছি সর্বাধিক। অন্যান্য প্রণালীগুলিও যথোচিত সমাদর পেয়েছে। কিন্তু,

জলখাবারের চাহিদা অপরিসীম। সেই কারণেই আমার প্রথম সংকলন হ'ল জলখাবার বা জলযোগের উপরে।

বাংলাদেশে জলখাবার বা সকাল বিকালের হাল্কা জলযোগ, কিম্বা 'চাটুম-চুটুম' (snacks) ইত্যাদির ব্যবস্থায় বাস্তবোপযোগী মৌলিক চিন্তাধারা, বৈচিত্র্য এবং পুষ্টি বা স্বাস্থ্য রক্ষার চেষ্টার বিশেষ অভাব লক্ষ্য করেছি। যাঁদের টাকা খরচের দিকটা মনে রেখে খাবার তৈরী করতে হয়, তাঁদের সেই খাদ্যে পুষ্টির ভাগ স্বাভাবিক নিয়মেই খানিকটা এসে যায়। এঁরা মুড়ি, মুড়কি, চিঁড়ে, খই, মোয়া, মুঠো, চিনি, গুড়, নারকেল, শশা, পিঁয়াজ বা কাঁচা লঙ্কা ইত্যাদি মিলিয়ে মিশিয়ে খাবার পরিবেশন করেন। এতে বৈচিত্র্য না এলেও বা শৌখীন খাবারের শখ না মিটলেও, খাদ্যের খাদ্যপ্রাণটা (vitamin) অন্ততঃ বজায় থাকে। কিন্তু যাঁরা এসব আটপৌরে বা পুরাণো দিনের জলখাবার পছন্দ করেন না, তাঁদের ব্যবস্থায় হয় লুচি, পুরী, সিঙ্গাড়া, কচুরী, আর নয়তো বাজারের কেনা মিষ্টি মিঠাই বা তেলেভাজা ইত্যাদি প্রধান জায়গা নিয়ে থাকে।

বাঙালীরা সাধারণভাবে মিষ্টান্নপ্রিয়। সে কারণে, আমাদের ছোট বড় সকল ভোজেই মিষ্টি মিঠাই পরিবেশন নিয়মে দাঁড়িয়েছে। মিষ্টি শরীরের পক্ষে অবশ্যই প্রয়োজন ; কিন্তু মাত্রা ছাড়িয়ে নয়। অতিরিক্ত মিষ্টি খাওয়ার কুফল স্বরূপ পরিণত বয়সের 'ডায়াবেটিস্' (diabetes) আমাদের একটি সাধারণ ব্যাধি।

বাংলাদেশের বাইরে কিন্তু মিষ্টি-বিহীন নোন্তা খাবার এবং কম মিষ্টিযুক্ত জলখাবার যথেষ্ট আছে। এগুলি যেমন হালকা, তেমনি বিচিত্র এবং স্বাস্থ্যপ্রদ। আমি যত্নসহকারে এসব রন্ধন-প্রণালী সংগ্রহ করেছি এবং বাঙালী গৃহিণীর হাতে তুলে দেবার জন্য বার বার তাগাদা পেয়েছি।

আজকাল সময়, শক্তি ও সর্বোপরি খাদ্যোপকরণের অভাবে ক্রমেই আমাদের মনে জটিল বা শ্রমসাপেক্ষ রান্নার শখ অদৃশ্য হ'য়ে যাচ্ছে। যাঁরা দাসদাসীর সাহায্যে শৌখীন বা হাঙ্গামার খাবার তৈরী করিয়ে রসনা তৃপ্ত করতে পারেন তাঁরা আজকাল ভাগ্যবান এবং সংখ্যায় নগণ্য। সুতরাং উচ্চ-বিত্তই শুধু নয়, সাধারণ মধ্যবিত্তদের সমস্যাও মনে রেখে আমি বিভিন্ন প্রদেশের মুখরোচক এবং কতকগুলি বিশিষ্ট খাদ্যপ্রণালী এখানে একত্র করেছি।

অর্থসংকট ও ভেজালসংকট পাশাপাশি দাঁড়িয়ে গৃহিণীর দায়িত্ব ক্রমেই সুকঠিন ক'রে তুলছে। কিন্তু, এই সংগ্রহ থেকে এ কালের বাজার বিবেচনায়, আব নাগালেব মধ্যে এবং আপন আপন পকেট অনুযায়ী ব্যবস্থাটি বেছে নিয়ে গৃহিণী অনায়াসেই খাদ্যতালিকা ঠিক করতে পারবেন। এ'ছাড়া, বর্তমান গ্রন্থোভু'ক্ত এই প্রচেষ্টাব উপবেও উদ্যোগী গৃহকর্ত্রী যে নিজ কল্পনাশক্তি প্রয়োগে আরও উন্নততর ও বিচিত্রতর খাদ্য পরিকল্পনা করতে সফল হ'বেন সে বিষয়ে আমার মনে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই।

চিবপ্রচলিত (tiaditional) পদ্ধতিগুলি ছাড়াও কিছু উপযোগীকৃত (adapted) এবং কিছু সংখ্যক মৌলিক (original) খাদ্য প্রস্তুত বিধিও আমি পরীক্ষা ক'রে তৃপ্তি পেয়েছি। বস্তুতঃ, সামান্য চিন্তাশক্তির উপযুক্ত প্রয়োগে চিরাচরিত রন্ধন পদ্ধতিগুলি থেকে যে কত বিচিত্র প্রকরণ আবিষ্কার করা যেতে পারে ভাবলে আশ্চর্য্য হ'তে হয়। আমাব অনুরাগিণীদের অনুরোধক্রমে হয়ত সে বিচিত্র সংগ্রহও কোনদিন বাঙালী গৃহিণী ভগিনীদের হাতে তু'লে ধরবাব জন্য আগ্রহী হ'তে পাবি।

ভারতবর্ষ একটি সুবিশাল দেশ। ভাবভাষা, আচারব্যবহার এবং পোষাক পবিচ্ছদে ভারতের বিভিন্ন অঞ্চল যেমন বিচিত্র, খাদ্য পানীয়ের রুচি পছন্দেও তেমনি আসমুদ্র হিমাচলের নানান্ প্রদেশ কত বিচিত্রতব ব্যবস্থায় আশ্চর্য্য।

আমি জানি, আমার এই ক্ষুদ্র সংগ্রহ সে বিরাট বিচিত্রতার তল খুঁজতে গিয়ে তার প্রান্তদেশটুকু ছুঁয়ে যাবে মাত্র।

তবু, নবনব স্বাদ, গন্ধ, বৈচিত্র্য ও খাদ্যগুণ পরিবেশনের মধ্য দিয়ে বাঙালীর রসনাকে নূতন স্বাদে অভ্যস্ত এবং বাঙালীর দেহকে নূতন জীবনীশক্তিতে উজ্জীবিত করতে পারলেই আমার এই সংকলন প্রচেষ্টা সার্থক জ্ঞান করব।

১৩৭৬ সালের মহালয়ার দিনে যেদিন আমার 'দেশদেশের জলখাবার' প্রথম প্রকাশিত হ'য়েছিল, সেদিনকার দ্বিধাবিভক্ত মনে ছিল শুধুই সংশয়ের ব্যাকুলতা। সম্পূর্ণ নতুন ধারার পরিকল্পনা, নতুন ধরনের সংকল্প প্রচেষ্টা— আশংকা ছিল, বাঙলী গৃহিণী হয়ত বা চিবাচবিতের জড়তা কাটিয়ে, অভিনবের স্বাদগ্রহণে আগ্রহী হ'বেন না।

কিন্তু, মাত্র কয়েকমাসের মধ্যেই আমার শংকাকে অমূলক প্রমাণ ক'রে তাঁদের দিক থেকে অভাবনীয় সাড়া মিলেছিল এবং নিজেকে সবিশেষ অনুগৃহীত মনে করবার সঙ্গে সঙ্গে আশংকা রূপান্তরিত হ'য়েছিল আশায়, আর ভয়কে ছাপিয়ে উঠেছিল ভরসা।

এক বছরের মধ্যে 'দেশদেশের জলখাবার' দ্বিতীয় মুদ্রণের জন্য যন্ত্রস্থ হ'তে নিঃসংশয়ে জানতে পারছি বাংলার গৃহিণী ভগিণীবা নতুন জিনিষ গ্রহণে কিছুমাত্র সংকুচিত নন। লক্ষণ যে ভাল তাতে সন্দেহ নেই। পরিবর্তনের যুগে বাঁচতে গেলে চিরপ্রচলিতের সবটুকুকে আঁকড়ে থাকা যায় না কিছু বর্জনীয়কে বাদ দিয়ে, কিছু গ্রহণীয়কে তুলে নিতেই হ'বে।

বস্তুতঃ, অনুরাগী ও অনুরাগিণীদের কাছ থেকে অকুণ্ঠ প্রশংসার সঙ্গে নানারকম আদেশ নির্দেশও পেয়েছি। যার ফলে, সংগ্রহ গ্রন্থের নতুন সংস্করণটিকে ঢেলে সাজাতে গিয়ে আমার যথেষ্ট সাহায্য হ'য়েছে। প্রস্তাবিত বিষয়গুলির মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ ক'টিকে অবিলম্বে গ্রহণ ক'রে 'দেশদেশের জলখাবার' পরিবর্তিত ও পরিবর্ধিত রূপে পুনঃ প্রকাশিত হ'ল। ভরসা, নতুন সংস্করণটি সর্বজনগ্রাহ্য হ'বে।

বইয়েই ত্রুটি বা অসম্পূর্ণতা হিসাবে ক'য়েকটি মন্তব্য গোচরীভূত হ'য়েছে: কারো কারো মতে, বইটি যখন মাতৃভাষায় লেখা, তখন বাংলাদেশের খাবার আরও বেশী সন্নিবেশিত হ'লে ভাল হ'ত; অন্যদিকে আবার কেউ কেউ বলেছেন বাংলাদেশে বাংলার খাবার বেশী সংখ্যায় পরিবেশন না ক'রে বরং আরও বিভিন্ন বিদেশী খাবার সন্নিবেশেরই সার্থকতা ছিল অধিক; আরও

কিছু গ্রাহকের মতে, মাত্র সস্তা মামুলী জলখাবার তৈরীর উপরে প্রধান গুরুত্ব আরোপ না ক'রে কতকগুলি শৌখীন জলখাবারের প্রস্তুতবিধিও পাশাপাশি উপস্থিত করতে পারলে বইটি সম্পূর্ণ হ'ত; অন্যান্য মতগ্রাহীর নির্দেশানুসারে খাবারগুলি মোটামুটি নিরামিষঘেঁষা হ'য়ে যাওয়াতে আমিষ ভোজীদের পক্ষে আকর্ষণ কম হ'বার সম্ভাবনা।

সংস্কৃত 'দেশদেশের জলখাবারে' প্রস্তাবিত পরিপূরকের সবক'টি বিন্যাসের সম্ভবমত চেষ্টা হ'য়েছে।

এই উদ্দেশ্যে, ধারাবাহিক নির্বাচনের সংখ্যা বাড়াবার সঙ্গে সঙ্গে "কয়েকটি জনপ্রিয় আমিষ জলখাবার" নামে একটি সম্পূর্ণ নতুন অধ্যায় গ্রন্থের শেষে সংযোজিত হ'ল। খাবারের সংখ্যা এখন দুইশ'।

মাছ, মাংস ও ডিমের রান্নায় দৈনন্দিন ঝাল ঝোল থেকে সুরু ক'রে নানা ধরনের বহু শৌখীন, স্বাদু ও জটিল প্রণালী প্রচলিত আছে। খাদ্যরসিক মুসলমান বাদশাগুলি থেকেই প্রধানতঃ রসনারঞ্জক আমিষ যাবতীয় ভোজ্যবস্তুর ব্যবহার পৃথিবীর নানা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। স্থানীয় অভ্যাস, রুচি ও সংস্কার-শাসিত হ'য়ে সেগুলির রূপ, রস ও তৈরীর ঢং যদিও অনেক অনেক ভাবে বদলে গেছে, তবুও এগুলির মধ্যে যেসব রান্না শৌখীন ও মৌলিক (original), তার মধ্যে চির প্রচলিত (traditional) রান্নার ধারা আজও বেঁচে আছে। বাঙালী, তথা, ভারতীয় রসনার উপযোগী ক'রে রন্ধনবিদ্‌দের হাতে দীর্ঘ পরীক্ষা নিরীক্ষায় এই সব আমিষ ব্যঞ্জনাদির যে রূপ, স্বাদ ও গন্ধ অন্তরিত হ'য়ে দাঁড়িয়েছে তারই জনপ্রিয় নমুনাগুলির কয়েকটি উপযোগীকৃত (adapted) প্রণালী এই অধ্যায়ে উপস্থাপিত হ'ল। আশা করি, সব রুচির মানুষকে এবার দেশদেশের জলখাবার তৃপ্তি দিতে পারবে।

প্রাত্যহিক জলযোগের এই বিচিত্র সংকলনটি যে ইতিমধ্যেই বাংলার সাধারণ ঘরে ঘরে সমাদৃত হ'য়েছে তাতে সন্দেহ নেই। বাঙলা দেশের দৈনিক, সাপ্তাহিক, পাক্ষিক ও মাসিক অনেকগুলি নাম করা পত্র পত্রিকায় নানা আঙ্গিকে বইখানির বিস্তারিত সমালোচনা হ'য়েছে। সব শ্রেণীর সমালোচকের কাছ থেকে সমান আনুকূল্যলাভ বড় অল্পভাগ্যের কথা নয়। 'দেশদেশের জলখাবার' অভিজ্ঞ সমালোচকদের প্রত্যেকের প্রসন্ন দৃষ্টিলাভ ক'রে সে দুর্লভ ভাগ্যেরও অধিকারী হয়েছে!

সুসাহিত্যিকা আশাপূর্ণা দেবীর শুভেচ্ছা অভিনন্দনে ধন্য হ'য়ে যে গ্রন্থখানির প্রথম দ্বিধাগ্রস্ত আত্মপ্রকাশ ঘটেছিল, বিহারীলাল কলেজের অধ্যক্ষা গৃহ ও সমাজবিজ্ঞানবিদ্ শ্রীমতী মমতা অধিকারীর অকুণ্ঠ প্রশংসাপত্র তারই পরিবর্ধিত সংস্করণকে আরও একটি বিশিষ্ট মর্য্যাদা দান করেছে।

এ' ছাড়াও যে মূল্যবান স্বীকৃতি লাভের পরম সৌভাগ্য তার হ'য়েছে, তা হ'ল, এই বছর উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষাপর্ষদ-কর্তৃক লাইব্রেরী, প্রাইজ ও 'রেফারেন্স' বই (Reference Book) হিসাবে অনুমোদন প্রাপ্তি।

এই সুযোগে আমি আমার অনুগ্রাহী পৃষ্ঠপোষকদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানিয়ে ঋণশোধের সামান্য প্রচেষ্টা করছি মাত্র এবং আশা করছি ভবিষ্যতেও তাঁদের অকৃপণ সাহায্যলাভে বঞ্চিত থাকব না।

১৮ই কার্তিক, ১৩৭৭

ওজন ও মাপের কথা

রান্না ভাল করতে হ'লে উপকরণ ইত্যাদির ওজন ও মাপ (weight & measures) বিষয়ে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন।

সাধারণতঃ, আমাদের দেশের গৃহিণীরা হাত ও চোখের আন্দাজের উপরেই নির্ভর ক'রে রান্নার সামগ্রী ও মশলাপাতির মাপ ঠিক করেন এবং তাঁরা সহজে কোন যন্ত্রপাতির সাহায্যে মাপজোক করতে ভালবাসেন না। বস্তুতঃ, অভিজ্ঞ এবং সিদ্ধহস্ত রাঁধুনীর হাত ও চোখের আন্দাজ এত পাকা থাকে যে প্রাত্যহিক মামুলী রান্না অথবা স্বল্প পরিমাণের বিশেষ রান্নাতে ওজন যন্ত্রের সাহায্য তাঁর পক্ষে অনাবশ্যক।

কিন্তু, ইংলণ্ড ও ইউরোপের অধিকাংশ রান্নাঘরে গৃহিণীর হাতের কাছে রান্নার কাজে ব্যবহারের উপযোগী নানা ধরনের মাপ যন্ত্র (Scales) বাটি (Cups) গামলা (tumbler) ও চামচের গোছা (nest of spoons) রাখা আবশ্যিক বিবেচিত হয়। এর কারণ অবশ্য এ নয় যে পাশ্চাত্য গৃহিণীরা বেশী খুঁতখুঁতে অথবা তাঁদের হাত ও চোখের আন্দাজ কাঁচা। এর কারণ এই যে, যে দেশ যত উন্নত হয়, সে দেশের মানুষ কাজে উৎকর্ষ আনতে তত বেশী উন্মুখ হয় এবং সে কারণেই তত বেশী বৈজ্ঞানিক নিয়ম কানুনের উপরে নির্ভর করতে অভ্যস্ত হ'য়ে পড়ে।

আমাদের দেশেও আধুনিক যুগের আধুনিক রান্নাঘরে এ ধরনের মাপ যন্ত্রের প্রয়োজনীয়তা স্বীকার না ক'রে উপায় নেই। মাপের আন্দাজ দীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও অভ্যাসে রপ্ত হ'য়ে থাকে। এই পাকা আন্দাজটি আসবার আগে নতুন রাঁধুনীকে অতি অবশ্যই পাকা গুরু অথবা নিখুঁত মাপযন্ত্রের শরণাপন্ন হ'তে হয়। বলা বাহুল্য, দৈনন্দিন রান্নায় (অথবা, সত্যি বলতে কি, বিশেষ উপলক্ষ্যের বিশেষ রান্নাতেও) মাপযন্ত্রের (Scales) নট্‌খটি নিয়ে মাথা ঘামানো কারোই মনঃপূত নয়। সহজ পথ পেলে তার দিকে মন যাওয়া স্বাভাবিক।

আধুনিক গৃহিণীর ভূমিকা আজকাল কেবল রান্নাঘরেই সীমাবদ্ধ রাখা চলে না ; ফলে, সময়ের সঙ্গে তার লড়াই অবিরাম।

লক্ষ্য করেছি, আমাদের দেশে প্রকাশিত রান্নার বইগুলিতে প্রায়ই গ্রাম, আউন্স, লিটার, পাইন্ট্ ইত্যাদি ওজন ও মাপ অনুসরণ ক রে প্রণালী দেওয়া হয়েছে। আরও প্রাচীন পন্থীরা সের ছটাকে নির্দেশ দিয়েছে। সদাসর্বদা জবরজং যন্ত্রপাতি নেড়ে, এইগুলি মাপজোক ক'রে রান্নায় হাত দিতে গেলে যেমন অনেক সময় ও শক্তি নষ্ট, তেমনি আবার শখের রাঁধুনীর শখ উবে যাবারও আশংকা। আমার অনুরাগিণী ও অনুসরণকারিণীদের মতামতগুলি ভালভাবে আলোচনা ক'রে সেজন্যেই আমি রান্নার প্রণালীগুলিতে খুব সহজ ও অনায়াসসাধ্য মাপের নির্দেশ দিয়েছি।

কঠিন ও তরল যাবতীয় সামগ্রী ওজন ও মাপ করবার জন্য আমি কেবল বড় সাইজের পেয়ালা (Breakfast cup) টেব্‌ল চামচ (Table spoon) ডেসার্ট্ (Desert spoon) ও চায়ের চামচ (tea spoon) এই চারটি সহজলভ্য জিনিসের আশ্রয় নিয়েছি। উচ্চ, মধ্য ও নিম্ন সকল বিত্ত শ্রেণীর নাগালের মধ্যে এই জিনিষ ক'টি জোগাড় করা খুবই সহজ। এগুলোর আন্দাজ একবার রপ্ত হ'য়ে গেলে (যা অল্পায়াসেই হয়) আমার রন্ধন প্রণালী অনুসরণে ভালভাবে রান্না উৎরে নেওয়ায় কষ্ট হ'বে না বলেই বিশ্বাস। বলা বাহুল্য, পেয়ালা বা চামচের মাপের চেয়ে যন্ত্রের মাপের হিসাব বেশী শুদ্ধ হ'য়ে থাকে। দু' একটি প্রণালীতে আমি সে কারণেই গ্রাম, লিটারের উল্লেখ করেছি। এগুলি বড় হাতের (large scale) রান্না এবং এগুলির মাপে খুঁত্ থাকা মারাত্মক। পাকা রাঁধুনীর হাতেও বড় হাতের রান্নায় শুদ্ধ মাপ রাখা দরকার।

সর্বোপরি, রন্ধনকর্ত্রীর 'বিচার বুদ্ধি' একটি বড় মাপ যন্ত্র। সমস্ত রকমের পদ্ধতি ব্যবহারের সময় এটি শাণিত রাখতে পারলে রান্নার অনেক অক্ষমতাই নিপুণভাবে সংশোধন করা চলে। এই প্রসঙ্গে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় উল্লেখ করা প্রয়োজন মনে করি। পেয়ালা ও চামচের মাপ নিতে গিয়ে অনেক সময় জিনিসের 'কোয়ালিটি' ভেদে রান্নার তারতম্য হ'য়ে যেতে পারে। যেমন ধরুন, আটা, ময়দা, বেসন ইত্যাদি—এগুলি পয়লা নম্বরের জিনিস না হ'লে 'কিম্বা'

এগুলিতে ভেজাল থাকলে নির্ধারিত মাপ ব্যবহার সত্ত্বেও তৈরী খাবারটি ভালমত না উৎরোতে পারে। এসব ক্ষেত্রে নিজ নিজ বিবেচনায় মাপটি কম বেশী ক'রে নিতে হ'বে। অনেকগুলি প্রণালী লিখবার সময় আমি মাখা, গোলা, তাল বা মিশ্রণটি তৈরী হ'য়ে যাবার পরে, পরীক্ষামূলকভাবে অল্প খাবার বানিয়ে নেবার নির্দেশ দিয়েছি। এই উপায়ে প্রয়োজন মত উপকরণ-বিশেষ বাড়িয়ে বা কমিয়ে নেওয়া যেতে পারে। অনুরূপ প্রত্যেক ক্ষেত্রেই এইভাবে পরীক্ষা চালান নিরাপদ ও বুদ্ধির কাজ হ'বে।

এই অসুবিধাটিই মনে রেখে সাধারণভাবে গোলার (batter) বেলায় পাত্‌লা অথবা ঘন এবং মাখা বা তালের (dough) বেলায় শক্ত ('টাইট' বা tight) কিম্বা নরম কথাটি ব্যবহার করেছি।

কোন কোন উপকরণ, যেমন ধরুন—সুজী, চিনি, ডালের সুজী ইত্যাদির দানা মোটা বা মিহি হ'লে, মাপেও তফাৎ হ'য়ে যাবে। একই কারণে কুচোন পাতা বা সব্জী মোটা ও সরু ভেদে মাপে অসমান হ'য়ে যাবে। তবে, খুব গুরুত্বপূর্ণ মশলা ছাড়া অন্য উপকরণে অল্প বিস্তর মাপের এদিক ওদিক হ'লে রান্নায় গন্ধ ও স্বাদের তেমন পার্থক্য হয় না।

পেয়ালা বা চামচের মাপ নিতে তিন রকমের মাপ হ'তে পারে, যেমন— 'সমান সমান' (level) 'ভরা ভরা' (rounded) এবং 'উঁচু উঁচু' (heaped) এর মধ্যে 'সমান সমান' (level) মাপটির ব্যবহারই বেশী নিরাপদ; তাতে মাপের ভুলচুক হ'বার আশংকা কম। যেখানে কোন বিশেষণের উল্লেখ নেই সেখানে 'সমান সমান' মাপই ধরতে হ'বে। অন্যত্র যথোপযুক্ত বিশেষণ প্রয়োগ করেছি।

পেয়ালা ও চামচের মাপের মান (standard) পরীক্ষা ক'রে একবার হাত ঠিক ক'রে নেবেন এবং ঐগুলিই বরাবর ব্যবহারের জন্য রান্নাঘরে মজুত রাখবেন।

ভিন্ন ভিন্ন কোম্পানীর তৈরী কিম্বা বিভিন্ন শৌখীন ডিজাইনের পেয়ালা ও চামচের মাপে তারতম্য হতে পারে।

নীচে ছবির সাহায্যে পেয়ালা ও চামচের মাপ সম্বন্ধে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এই পেয়ালা ও চামচ মামুলী ডিজাইনের সাদামাটা জিনিষ। আপনারাও ঐ রকমের জিনিষ মাপের জন্য সংগ্রহ ক'রে নেবেন।

॥ চাপাটি ও পরোটা, আপ্পে ও দোসে ॥

'বাতুরে' (পাঞ্জাব)

উপকরণ ঃ

ময়দা	২ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
ঘি	১½ "
সুজী	½ "
কলাই বা উরদ্ ডাল (সাদা)	৪ টেব্‌ল্ চামচ
খামি (yeast) *	২ " "
সরষের তেল	২ " "
লংকার গুঁড়ো	১ চা চামচ
কাঁচা লঙ্কা	২।৩ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। কলাইয়ের ডাল বেছে ধু'য়ে ৩।৪ ঘণ্টা জলে ভিজতে দিন।

২। ডাল ভিজে গেলে জল থেকে ছেঁকে নিয়ে শিল নোড়াতে মোটা ক'রে পিষে ফেলুন ; পিষবার সময় কাঁচা লংকা ক'টিও ঐ সঙ্গে দিয়ে দেবেন।

৩। তারপর লংকাগুঁড়ো এবং আন্দাজ মত নুন মিশিয়ে ডাল বাটাটা আপাততঃ সরিয়ে রাখুন। এ'টি বাতুরার পুর তৈরী হ'ল।

৪। এদিকে, আগের দিন রাত্রে সুজীটা ভিজিয়ে রেখে দেবেন।

৫। পরদিন পুর হ'য়ে যাবার পরে, সুজীটা জল থেকে ছেঁকে তুলে নেবেন।

৬। ময়দাটা চালুনীতে ছেঁকে নিয়ে তার সঙ্গে সুজী ও খামিটা চট্‌কে মেখে ফেলুন। দরকার মত সামান্য জল দিতে পারেন ; কিন্তু, মাখাটা মোলায়েম অথচ লুচি পুরীর মাখার মত রাখতে হবে।

৭। এবার ময়দার মাখাটার উপরে অর্ধেক তেল ছিটিয়ে দিয়ে আধঘণ্টা ফেলে রেখে দিন।

৮। এর পরে, ময়দার তাল থেকে পরোটার মত লেচি কেটে নিয়ে কলাই ডালের পুর ভ'রে নিন এবং আবার লেচিগুলির মুখ বন্ধ ক'রে ফেলুন। লেচি-গুলি তৈরী ক'রে আধ ঘণ্টা ঐ ভাবে রেখে দিন।

৯। তারপর, বাকি তেলটা মাখিয়ে নিয়ে লেচিগুলি আরও আধ ঘণ্টা একই ভাবে ফেলে রাখুন।

১০। আধ ঘণ্টা পরে, দুই হাতে চেপে লেচিগুলি থেকে মোটা মোটা পুরীর মত তৈরী ক'রে নিন। অনভ্যস্ত হাতে প্রথমে ভাল হ'বে না। বেলুন-চৌকির সাহায্যে প্রথম প্রথম 'বাতুরে' তৈরী ক'রে নিতে পারেন এবং ধীরে ধীরে হাতে গড়া অভ্যাস ক'রে নেওয়া চলবে।

১১। এখন কড়াতে ঘি তাতিয়ে লুচির মত ডুবো ঘিতে 'বাতুরে' ভেজে তুলুন। এক পিঠ বাদামী এবং অন্য পিঠ হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভাজাই রীতি। পাঞ্জাবীরা গরম গরম 'চিকর চোলে'র[১] সঙ্গে এই 'বাতুরে' খেয়ে থাকেন। অবশ্য, অন্যান্য সব্জী বা ব্যঞ্জনের সঙ্গে খাওয়াও সমান উপভোগ্য।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—

* 'খামি' বা yeast রুটিও'লার (confectioner's) দোকানে কিনতে পাবেন ; হাল্‌ুইকরের দোকানে 'জিলিপী-খামি' বলে যে 'খামি' পাওয়া যায়, তাতেও 'বাতুরে' ভাল হয়। এছাড়া, ঘরে ব'সে নিজের হাতে যে 'খামি' তৈরী করে নিতে পারেন, তার প্রণালীও জেনে রাখুন—

উপকরণ :

ময়দা	৩ টেব্‌ল্ চামচ
দই (টক)	২ " "
সোডা-বাই-কার্ব	½ চা চামচ
গরম জল (ফুটন্ত নয়)	১ পেয়ালা

প্রস্তুত প্রণালী :

উপরোক্ত সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে ৪ দিন ৪ রাত্রি রেখে দিতে হ'বে। তারপরে, টকানো ও গাঁজানো সম্পূর্ণ হ'লে খাবার তৈরীতে এই 'খামি' ব্যবহার করতে পারবেন।

১ 'চিকর চোলে' : **"ডালমুট ও চানাচুর ; ছোলা ও ঘুঙ্‌নী"** নামের পরিচ্ছেদে 'চিকর চোলে' প্রস্তুতের নিয়ম দেওয়া হয়েছে।

‘বাকর’ (পার্সী)

উপকরণ ঃ

ঘি	২ পেয়ালা
ময়দা	২ „
চিনি	১$\frac{১}{২}$ „
সুজী	১$\frac{৩}{৪}$ „
ডিম	২টি
দই	২ টেব্‌ল্ চামচ
বাদাম (almond)	১০।১২টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে বাদামগুলি ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে মিহি ক’রে বেটে রাখুন।

২। এবার একটি সূপ-প্লেটে ডিম দু’টি ফেটিয়ে নিন; তারপরে, এক টেব্‌ল্ চামচ ঘি, বাদাম বাটা, দই, চিনি এবং নুনটা মিশিয়ে সবগুলি একত্র আবার ভালভাবে ফেটিয়ে নিন।

৩। ময়দা ও সুজী আলাদা ক’রে চেলে নিন এবং ফেটানো উপকরণগুলির মধ্যে আস্তে আস্তে ঢেলে মিশাতে থাকুন; এইভাবে সমস্ত ময়দা ও সুজী মিশিয়ে বেশ ক’রে ঠেসে ফেলুন; যদি মাখাটা শুক্‌নো মনে হয়, তবে প্রয়োজন মত সামান্য দুধ দিয়ে ঠেসে মোলায়েম তাল বানিয়ে নেবেন।

৪। মাখা হ’য়ে গেলে তালটি ৩।৪ ঘণ্টা ঐভাবে ঢেকে রেখে দিন।

৫। তারপরে লেচি কেটে নিয়ে পুরু ক’রে লুচির মত বেলে ফেলুন।

৬। বাকি ঘি কড়াতে তাতিয়ে এইগুলি লুচির মত ক’রেই ভেজে তুলবেন এবং গরম গরম খেতে দেবেন।

'ডালপুরী' (বাংলা)

উপকরণ :

ময়দা	২ পেয়ালা
ঘি	২ "
ছোলার ডাল	১ "
আদা বাটা	১ চা চামচ
কাঁচা লংকা বাটা (মোটা ক'রে)	২ " "
লংকার গুঁড়ো (ইচ্ছে হ'লে)	½ " "
মৌরী	১ " "
চিনি	½ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। মৌরীটা শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়িয়ে রাখুন।

২। ছোলার ডাল বেছে ধুয়ে এক পেয়ালা জলে সেদ্ধ চাপান এবং হাঁড়ীর মুখ ঢেকে অল্প আঁচে ভালভাবে সেদ্ধ ক'রে নিন ; প্রয়োজন হ'লে আরও জল দিতে পারেন, কিন্তু জলের আন্দাজ এমন হওয়া চাই যেন দানাগুলি নরম হ'য়ে যাবার সঙ্গে সঙ্গেই জলটাও তার গায়ে ম'রে যায় এবং সুসিদ্ধ ডাল যেন একটি নরম তালের চেহারা নেয়।

৩। এক টেব্‌ল্ চামচ ঘি কড়াতে তাতিয়ে আদাটা হাল্‌কাভাবে ভেজে নিন।

৪। তারপরে একে একে লংকা বাটা, ডাল সেদ্ধ, নুন ও চিনি দিয়ে নেড়ে চেড়ে ভাজতে থাকুন।

৫। ডাল বেশ ভাজা হ'য়ে ঝর্‌ঝরে মত হ'লে মৌরীর গুঁড়ো উপরে ছড়িয়ে দিয়ে নেড়ে চেড়ে নামিয়ে ফেলুন। এটি হ'বে ডালপুরীর পুর।

৬। এবার ময়দাটা ঢেলে নিয়ে তাতে এক টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিন ; নুন মিশিয়ে দিন এবং আস্তে আস্তে জল নিয়ে লুচির ময়দার মত ক'রে ঠেসে ফেলুন।

৭। পরোটার মত বড় বড় লেচি কেটে রাখুন এবং হাত দিয়ে বাটির মত গ'ড়ে তাতে অল্প খানিকটা পুর ভ'রে দিন।

৮। বাটিগুলির কিনার থেকে টেনে মাঝখানে এনে আবার লেচিগুলি বন্ধ ক'রে ফেলুন এবং হাতের তালুর চাপ দিয়ে নূতন ক'রে লেচি গড়ুন।

৯। এবার লেচিগুলি পরোটার মত ক'রেই পুরুভাবে সাবধানে বেলে নিন; দেখবেন কোনদিকে বেশী চাপ লেগে ফেটে না যায়।

১০। বাকি ঘি কড়া'তে তাতিয়ে নিয়ে বেলা ডালপুরীগুলি হুঁশিয়ার হ'য়ে ভেজে নিন। দু'পিঠ হাল্‌কা বাদামী রং হ'লে ছেঁকে নামিয়ে ফেলুন। গরম গরম ভাজা, তরকারী, যার সঙ্গে ইচ্ছে, কিম্বা শুধুই খেতে দিন।

অন্য নিয়মে :

কেউ কেউ সেদ্ধ ডাল না দিয়ে, বেসন দিয়ে পুর তৈরী ক'রে থাকেন। আমার মনে হয় বেসনের চেয়ে ছোলার পুরে স্বাদ বেশী ভাল হ'য়ে থাকে। বেসন ব্যবহার করতে হ'লে ছোলার বেসন এবং তাজা বেসন নেওয়া দরকার।

'থেপ্‌লা' (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

আটা	৪ পেয়ালা
বেসন	১ "
বাদাম বা তিল তেল	১½ "
হলুদ গুঁড়ো	১ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১ " "
হিং গুঁড়ো	১ টিপ্‌
মেথিশাক (মিহি কুচোন) *	১ মুঠো
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। আটা ও বেসন চেলে নিয়ে একত্র মিশিয়ে ফেলুন।

২। মশলার গুঁড়ো, নুন ও শাকের কুচি মিশিয়ে, ৩।৪ টেব্‌ল্‌ চামচ তেল গরম ক'রে আটা ও বেসনে ময়েন দিন।

৩। সামান্য জল দিয়ে বেশ শক্ত মত ক'রে ঠেসে এটি তাল করুন।

৪। তারপরে রুটি বা চাপাটির মত লেচি কেটে তাল থেকে গোল গোল চাক্‌তি বেলে নিন।
আন্দাজ ৪"।৫" ইঞ্চি ব্যাসের চাক্‌তি বানাবেন।

৫। তাওয়া বা অগভীর কড়া'তে তেল তাতিয়ে হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে নিলেই 'থেপ্‌লা' তৈরী হয়ে গেল।

গরম গরম চা বা কফির সঙ্গে গুজরাটীরা এটি খেয়ে থাকেন।

সাদা মাটা 'থেপ্‌লা' (২)

এই 'থেপ্‌লা'তে উপরোক্ত উপকরণ সবগুলির প্রয়োজন নেই। গুঁড়ো মশলা বাদ দিয়ে, কেবল মাত্র নুন অথবা সামান্য চিনি দিয়ে গুজরাটীরা এ'টি ক'রে থাকেন। বাকি নিয়ম একই রকম। নুনেরটা নোন্‌তা এবং চিনিরটা মিষ্টি স্বাদের হ'য়ে থাকে।

'ম্যাংরোরী থেপ্‌লা' (৩)

এই থেপ্‌লা প্রথম 'থেপ্‌লা'র মতই অবিকল এক নিয়মে করা হয়। শুধু মাত্র বেসনের বদলে ময়দা এবং অন্য গুঁড়ো মশলার বদলে গোলমরিচ মোটা ক'রে থেঁতো ক'রে মিশাতে হয়। এ ছাড়াও, দু'এক টিপ্‌ সাদা জিরা আস্ত মিশিয়ে নিতে পারা যায়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :

* যে 'থেপলা' শাকের কুচি দিয়ে তৈরী হয়, সে 'থেপ্‌লা'র লেচি কেটে শাকটা ডালপুরীর পুরের মত ক'রে ভ'রে নিয়ে, তারপরে বেলে নেওয়াও চলে। যে ভাবে ইচ্ছা তৈরী করবেন।

'গোবীকা পরোঠা' বা ফুলকপির পরোটা

(পাঞ্জাব)

উপকরণ :

গমের আটা	২ পেয়ালা
ফুল কফি (কুরিয়ে বা grated)	২ ”
ঘি	১ ”
জিরা গুঁড়ো	½ চা চামচ
ধনে গুঁড়ো	½ ” ”
লংকা গুঁড়ো	¼ ” ”
আদা (আবশ্যিক)	১" ইঞ্চি
কাঁচা লংকা	২ টি
ধনেপাতা	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আটাতে পরিমাণ মত জল দিয়ে পরোটার তালের মত ঠেসে নিন। অন্ততঃ পক্ষে ½ ঘণ্টা ঠাসা প্রয়োজন। যত বেশী ঠাসা হ'বে ততই পরোটা নরম হ'বে।

এই ভাবে আটাটা রেখে দিয়ে পরোটার পুর তৈরীতে হাত দিন :

২। আদা, কাঁচা লংকা ও ধনেপাতা খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

৩। কোরান কফির ফুলের সঙ্গে ঘি ও নুন ছাড়া বাকি সমস্ত মশলা মেখে নিন ; নুন এখন দিলে পুর থেকে জল ছেড়ে পরোটার খোলটি নরম হ'য়ে যাবে।

৪। আটার তাল থেকে বড় বড় লেচি কেটে ফেলুন।

৫। প্রত্যেকটি লেচিকে ঘি দিয়ে ঠেসে যতদূর সম্ভব নরম ক'রে ফেলুন।

৬। বাটির মত গর্ত ক'রে লেচিগুলিতে আন্দাজমত পুর ভ'রে নিন ; আন্দাজমত নুন পুরের উপরে রেখে দিন এবং চারদিক থেকে আটা টেনে এনে আবার লেচিটি বন্ধ করে দিন (ডালপুরীর কায়দাতে)।

৭। একবার বেলুন চৌকিতে দিয়ে, মোটা মোটা পরোটার মত বেলে নিয়ে ঢিমে আঁচে 'গোবী পরোঠা'গুলি সেঁকা পরোটার কায়দাতে ভেজে নিন। দরকার মত উলটে পালটে চারদিকে ঘি ছিটিয়ে বেশ লালচে করে 'পরোঠা' সেঁকবেন।

পরোটাগুলি সামান্য জায়গায় জায়গায় ফেটে গেলে ক্ষতি বৃদ্ধি নেই; স্বাদ বা 'কোয়ালিটির' তারতম্য ঘটবে না। টক্ দইয়ের সঙ্গে 'গোবী পরোঠে' পাঞ্জাবীদের একটি পরম উপভোগ্য খাবার।

রকমারী 'পরোঠে':

গাজর, মুলো বা আলু দিয়েও একই কায়দাতে পরোটা বানান যায়। গাজর বা মুলোর পুর করতে হ'লেও একই নিয়মে কুরিয়ে নেবেন এবং নুনটা আগে মেশাবেন না। মুলো কুরিয়ে নিয়ে হাত দিয়ে চেপে রস বা জলটা নিংড়ে নিতে হয়। আলুর পরোটাতে নুন আগে দেওয়া চলে। আলু আগে সেদ্ধ ক'রে চট্‌কে নিয়ে একই মশলা সহযোগে পুর তৈরী হয়। এই পরোটা-গুলিতে 'গোবী পরোঠে'র মত আদাটা অপরিহার্য্য নয়; ইচ্ছে হ'লে বাদ দেওয়া চলে। একাধিক সব্জীর কোরা মিশিয়েও এমনি পরোটা প্রস্তুত হয়; যেমন কফি, গাজর, বীট্ ইত্যাদি।

এ সব সব্জী-পরোটার সঙ্গে বাটি ভরা দই খেয়ে পাঞ্জাবে দুপুর বা রাত্রের ভারী খাওয়ার পর্ব পর্য্যন্ত সমাধা হ'য়ে যায়। দইয়ের উপরে পছন্দ মত লংকার গুঁড়ো এবং খানিকটা নুন ছিটিয়ে পরিবেশন করবার নিয়ম।

অন্য নিয়মে:

ডালপুরীর কায়দাতে না বানিয়ে 'গোবীকা পরোঠা' আলাদা আলাদা চাকৃতি তৈরী ক'রে বানানো চলে। দু'টি চাকৃতির মাঝখানে সব্জীর পুরটা সমানভাবে পাত্‌লা ক'রে ছড়িয়ে দিয়ে ধারগুলি চেপে জুড়ে দিলেই 'পরোঠা' তৈরী হ'য়ে যাবে। তারপরে যথারীতি ভেজে নিলেই হ'ল।

'ঢাকাই পরোটা' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ :

ময়দা	৫ পেয়ালা
ঘি	৩ পেয়ালা
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী

১। ৩ টেব্‌ল্ চামচ (সমান সমান) ময়দা ও ½ পেয়ালা ঘি একত্র মিশিয়ে একটি 'পেস্ট' (paste) বানিয়ে রাখুন।

২। ময়দাতে ২ টেব্‌ল্ চামচ (সমান সমান) ঘিয়ের ময়েন দিয়ে নুন ও সোডা মিশিয়ে ফেলুন।

৩। সাবধানে জল মেখে লুচির ময়দার মত ঠেসে নিন।

৪। এখন পরেটার মত বড় বড় লেচি কেটে একটি লেচি থেকে পাত্‌লা গোল চাকৃতি বেলে নিন।

৫। এবার ময়দা ও ঘিয়ের 'পেস্ট' থেকে বেশ অকৃপণ হাতে ঐ চাকৃতির উপরে প্রলেপের মত মাখিয়ে দিন।

৬। চাকৃতির ঠিক মাঝখান বরাবর এক ধার থেকে অন্য ধারের ½" ইঞ্চি দূরে অবধি ছুরি চালিয়ে চিরে ফেলুন।

৭। এখন কাটা ধার থেকে চাকৃতির ½ খানা অংশ আঙ্গুলের সাহায্যে মাদুর গোটানোর মত গুটিয়ে আনতে থাকুন ; উল্টো ধারের ½" ইঞ্চি না কাটা অংশও এই মোড়ানোর মধ্যে নিয়ে বাকি অর্ধাংশও গুটিয়ে চলুন। পুরোটা মোড়ানো হ'য়ে গেলে একটি চোঙ্ (funnel) বা কুল্‌পীর ছাঁচের মত দেখতে হ'বে।

৮। এবার দু'হাতের তালুতে চেপে আস্তে আস্তে চোঙ্‌টি চ্যাপ্টা ক'রে লেচির মত গোল বানিয়ে নিন। এর পরে বাকি রইল এটিকে মোটা পরোটার মত ক'রে বেলে নেওয়া, বেলা হ'লেই পরোটার গায়ে ঘি চপ্‌চপে পরতগুলি দেখতে পাওয়া যাবে।

৯। তাওয়াতে ১ টেব্‌ল্‌ চামচ ঘি তাতিয়ে পরোটাটি ছাড়ুন এবং ঢিমে আঁচে উল্‌টে পাল্‌টে চেপে চেপে হাল্‌কা বাদামী রং ক'রে ভেজে তুলুন। দরকার মত আরও ঘি ছড়িয়ে ভাজুন।

এইভাবে সমস্ত লেচি থেকে পরোটা বানিয়ে নিন। ভাজবার পরে পরত-গুলি খুব স্পষ্ট দেখা যাবে এবং পরোটা হাতে ধরলেই খাস্তা বোধ হবে। সব্জী বা মাংস সহযোগে 'ঢাকাই পরোটা' সমান উপভোগ্য।

বিশেষ দ্রষ্টব্য : কেউ কেউ ময়দা না মিশিয়ে কেবলমাত্র ঘিয়ের প্রলেপ দিয়ে পরোটায় পরত্‌ তৈরী ক'রে থাকেন। মচ্‌মচে্‌ করতে হ'লে ময়দা মিশিয়ে 'পেস্ট' করাই ভাল।

'খোক্‌রা' (গুজরাট)

উপকরণ :

গমের আটা	২ পেয়ালা
ঘি বা তেল (তিল বা বাদাম)	২।৩ টেব্‌ল্ চামচ
(এ ছাড়াও) ভাল ঘি	৩ ,, ,,
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ২।৩ চামচ তেল বা ঘি ফুটিয়ে আটাতে ময়েন দিয়ে নিন।

২। নুনটাও আটাতে মিশিয়ে ফেলুন।

৩। এবার জল দিয়ে আটাটা শক্ত ক'রে ঠেসে নিন। চাপাটির আটার চেয়েও একটু আঁটো মাখা হ'বে।

৪। এখন ঐ তালটি থেকে ছোট ছোট চাপাটির মত লেচি কেটে নিন এবং বেলুন-চৌকিতে তেল মেখে নিয়ে যতদূর সম্ভব পাত্‌লা ক'রে চাপাটী বেলে নিন। চাপাটীগুলি পাত্‌লা পাঁপড়ের মত হ'বে এবং সাইজে ৬'' ইঞ্চি ব্যাস পর্য্যন্ত হ'তে পারে।

৫। এবার তাওয়াতে একটি একটি ক'রে চাপাটী শুক্‌নো কাপড় দিয়ে চেপে সেঁকে নিলেই 'খোক্‌রা' তৈরী হ'ল। কাপড় দিয়ে চেপে 'খোক্‌রা'গুলি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে এবং উল্টেপাল্টে এমনভাবে সেঁকবেন যেন বেশ লাল ও মচ্‌মচে হ'য়ে যায়। সেঁকবার কায়দাটি অভ্যাসে রপ্ত হ'য়ে আসবে।

সবশেষে 'খোক্‌রার' একদিকে পুরু ক'রে ভাল ঘিটুকু মেখে নিয়ে পরিবেশন করুন। পাঁউরুটির গায়ে যেভাবে মাখন মাখা হয়, ঠিক সেভাবেই গুজরাটিরা খাঁটি ভঁয়েস ঘি 'খোক্‌রা'তে মেখে থাকেন।

অনেকে আটা ঠাসবার সময় নুন না মিশিয়ে, খাবার আগে ঘিয়ের সঙ্গে নুন ছিটিয়ে দেন। এই খাবারটি খেতে চমৎকার মচ্‌মচে 'বিস্কিটের' মত লাগে। ইচ্ছে হলে এগুলি বানিয়ে 'এয়ার টাইট' (air tight) টিনে বেশ কিছুদিন রেখেও খাওয়া চলে।

'বেসন কি মিসি রোটি'
বা
বেসনের ভেজাল রুটি

(রাজস্থান)

উপকরণ ঃ

ছোলার বেসন	১ পেয়ালা
গমের আটা	$\frac{১}{২}$ ”
ছানা (সম্ভব না হ'লে বাদ দিন)	$\frac{১}{৪}$ ”
ঘি (মাখবার জন্য)	৩।৪ টেব্‌ল্‌ চামচ
ঘি (ময়েনের জন্য)	২ চায়ের চামচ
লংকা গুঁড়ো	১$\frac{১}{২}$ ” ”
জিরা (ভাজা) গুঁড়ো	১ ” ”
জোয়ান দানা	$\frac{১}{২}$ ” ”
হিং গুঁড়ো	$\frac{১}{৪}$ ” ”
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। আটা ও বেসন খুব মিহি চালুনীতে চেলে নিয়ে একত্র ঘিয়ের ময়েন দিয়ে ড'লে নিন।

২। এখন, অর্ধেক জিরে গুঁড়ো, ১ চামচ লংকার গুঁড়ো, হিং, জোয়ান দানা ও নুন (আন্দাজ মত) আটার ভেজালে ('মিসি'তে) মিশিয়ে ফেলুন। বাকি লংকা ও জিরে গুঁড়ো দইতে মিশাবার জন্য থাকবে। (জিরে কাঠ-খোলায় ভেজে গুঁড়োবেন)।

৩। এবার ছানাটা হাতে ড'লে নিফাঁস ক'রে আটা ও বেসনের সঙ্গে মেখে নিন।

৪। প্রয়োজন মত জল সহযোগে মিশ্রণটি বেশ মোলায়েম ক'রে ঠেসে নিন। যত ধৈর্য্য ধ'রে ঠাসতে পারবেন, ততই রুটি খেতে ভাল হ'বে।

৫। মাখা তালটি ½ ঘণ্টা থেকে ১ ঘণ্টা ঐ ভাবে ফেলে রাখুন।

৬। এবার ছোট ও পাত্‌লা চাপাটি বা ফুল্‌কার সাইজে লেচি কেটে আটার গুঁড়ো লাগিয়ে চাপাটির মত বেলে ফেলুন।

৭। ঢিমে আঁচে প্রথমে তাওয়াতে সেঁকে নিয়ে, তারপরে রুটির মতই আগুনের (নরম আগুন) উপরে দিয়ে ভাজা ভাজা ক'রে নিন। একটু সামান্য ছ্যাঁকা ছ্যাঁকা চেহারা হ'বে, কিন্তু ফুলতে দেবেন না।

গরম গরম ঘি মাখিয়ে ভাজা, সব্জী ইত্যাদির সঙ্গে খেতে দিন। রাজস্থানে হাল্‌কা টক দইয়ের সঙ্গে 'মিসি রোটি' একটি উপাদেয় ভোজ্য বস্তু। একটি ছোট বাটিতে দই নিয়ে উপরে লংকা গুঁড়ো, ভাজা জিরার গুঁড়ো এবং নুন মিশিয়ে 'মিসি রোটি'র সঙ্গে পরিবেশন করা হ'য়ে থাকে।

'পিঠি কি রোটি' বা পেষা ডালের রুটি

(পাঞ্জাব)

উপকরণ :

আটা	২ পেয়ালা
কলাই ডাল	২ ,,
ঘি	১/২ ,,
জিরা গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১/২ ,,
হিং গুঁড়ো	১/৪ ,,
কাঁচা লংকা	২ টি
আদা	১/২" ইঞ্চি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আগের দিন রাত্রে ডাল ভিজিয়ে, পরের দিন সকালে পরিষ্কার ক'রে ধুয়ে ও জল ছেঁকে একটু খচ্‌খচে ক'রে বেটে নিন।

২। আদা ও কাঁচা লংকাও মিহি ক'রে বেটে রাখুন।

৩। ১/২ পেয়ালা ঘিতে হিং ফোড়ন দিয়ে, পরে আদা ও কাঁচা লংকা সামান্য ভেজে নিয়েই ডাল বাটাটা ঢেলে দিন ; জিরা, লংকার গুঁড়ো এবং নুনও দিন।

৪। ঢিমে আঁচে ডালটা ঢেকে ভাজুন , মাঝে মাঝে নেড়ে চেড়ে দেবেন।

৫। ডালটা নরম ও ভাজা ভাজা হ'লে নামিয়ে নিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৬। পুরোপুরি ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে এবার আটার সঙ্গে ঠেসে পরোটার মত তাল তৈরী করুন। যত ঠাসবেন ততই রুটি মোলায়েম হ'বে।

৭। তারপরে পরোটার মতই লেচি কেটে বেশ পুরু পুরু ক'রে রুটি বেলে নিন ; আমাদের রাধাবল্লভীর মত পুরু রুটি হ'বে।

৮। এবার, ইচ্ছে হ'লে, সেঁকা পরোটার কায়দাতে অল্প আঁচে ঘি ছিটিয়ে পরোটার মতও ভেজে নিতে পারেন ; কিম্বা, ফুল্‌কা বা চাপাটির মত তাওয়াতে সেঁকে আগুনের ওপরে ঝল্‌সে নিতেও পারেন এবং পরে বেশ পুরু ক'রে ঘি মাখিয়ে খেতে পারেন। দুই ভাবেই খেতে চমৎকার লাগে।

'আক্কি রোটি' বা ভাতের রুটি (মহীশূর)

উপকরণ ঃ

আতপ চালের গুঁড়ো	১ পেয়ালা
রান্না করা ভাত (আতপ)	১ মুঠো
জল (যদি প্রয়োজন হয়)	সামান্য
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। রান্না করা ভাতটি বেশ মিহি ক'রে চট্‌কে নিয়ে চালের গুঁড়োর সঙ্গে মিশিয়ে ফেলুন।

২। নুন ও দরকার বোধে সামান্য জল দিয়ে মেখে চাপাটির উপযুক্ত তাল তৈরী করুন।

৩। তারপরে বড় বড় লেচি কেটে হাতের তালুর সাহায্যে চেপে চেপে বড় চাপাটির মত (পুরু ক'রে) গ'ড়ে ফেলুন।

৪। এবার চাপাটির কায়দাতেই প্রথমে তাওয়াতে এপিঠ ওপিঠ সেঁকে নিন।

৫ পরে যে কোন কড়া আঁচের উপরে ধ'রে ফুলিয়ে নিলেই 'আক্কি রোটি' প্রস্তুত হ'ল।

এই রুটি খুব নরম, সুস্বাদু ও সহজপাচ্য হয়। মহীশূরবাসীরা এই রুটি ডাল তরকারী বা চাট্‌নীর সঙ্গে পরম তৃপ্তির সঙ্গে খেয়ে থাকেন।

গৃহাগত অতিথি সেবাতেও 'আক্কি রোটি' বিশেষ ভোজ্য হিসাবে পরিবেশিত হ'য়ে থাকে।

'ভাখ্‌রী' (গুজরাট)

উপকরণ

গমের আটা		পেয়ালা
জল বা দই (হ'লেই ভাল)		
তেল (তিল বা বাদাম)	১/২	
হলুদ গুঁড়ো	১/৪	চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১/৪	
হিং গুঁড়ো		টিপ্‌
নুন		আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আটাতে গরম ক'রে ১ টেব্‌ল চামচ তেল ময়েন দিন।

২। বাকি তেল সরিয়ে রেখে, অন্য সমস্ত উপকরণ আটায় মিশিয়ে পরোটার মত তাল মেখে নিন।

৩। বেশ বড় ক'রে লেচি কেটে ১/৪" ইঞ্চি পুরু ক'রে চাকৃতি বেলে ফেলুন। ৪।৫টি লেচি বা'র করতে হ'বে।

৪। এবার তাওয়াতে তেল তাতিয়ে নিয়ে একটি একটি করে 'ভাখ্‌রী' ভেজে নিন। পরোটার কায়দাতে আস্তে আস্তে চারদিকে তেল ছড়িয়ে ভাজতে হ'বে।

সব্জীর 'ভাখ্‌রী' (গুজরাট)

এই 'ভাখ্‌রী' প্রথমোক্ত নিয়মেই তৈরী করতে হয়। তবে মাখবার সময়ে সব্জীর কুচি মিলিয়ে ঠাসতে হ'বে। গুজরাটীরা মেথিশাক, বাঁধাকফি কিম্বা লাউ খুব মিহি করে কুচিয়ে বা কুরিয়ে এতে দিয়ে থাকেন। প্রথম দু'টির যেটিই দিন, সেটিকে 'জিরে জিরে' করে কুচিয়ে দেবেন।
লাউ হ'লে কুরুনী দিয়ে কুরিয়ে, সামান্য নুন মেখে জলটা নিংড়ে নেবেন ও তারপরে আটার সঙ্গে ঠাসবেন।

এটি গুজরাটীদের অতি প্রিয় খাবার।

'পুডা' বা 'চিল্লা' (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

বেসন (ছোলার)	১ পেয়ালা
তেল (তিল বা বাদাম)	$\frac{1}{2}$,,
পিঁয়াজ (পছন্দ হ'লে দেবেন)	১ টি
লংকা গুঁড়ো	$\frac{1}{2}$ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	$\frac{1}{4}$,, ,,
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। বেসনটি চেলে নিয়ে জলে গু'লে গোলা তৈরী করুন। জল এমন আন্দাজ দেবেন যেন 'দোসে'র মত গোলা হয়।

২। পিঁয়াজ দিতে হলে, খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

৩। হিং, লংকা, নুন ও পিঁয়াজ কুচি বেসন গোলাতে দিয়ে মিশিয়ে রাখুন।

৪। এবার তাওয়া বা চাটুতে তেল তাতিয়ে 'দোসে'র কায়দাতে একটি একটি করে 'পুডা' বা 'চিল্লা' ভেজে নিন।

সাধারণতঃ 'পুডা'তে পিঁয়াজ দেওয়া হয় না। কিন্তু ইচ্ছা হ'লে পিঁয়াজ দিতে পারেন। তাতে স্বাদের দিক দিয়ে উৎকৃষ্টই বরং হয়।

'আড্ডে' ডালের (দঃ ভারত)

উপকরণ ঃ

ছোলার ডাল	২ পেয়ালা
অড়হর ডাল	১ "
কলাই বা উরদ ডাল	½ "
তিল বা বাদাম তেল	১½ "
* পিঁয়াজ	৩ টি
* লাল বা কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
* আদা	১½'' ইঞ্চি
* ধনে পাতা	১ ছড়া
হিং (গুঁড়ো)	¼ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে ডালগুলি ভাল করে ঝেড়ে বেছে নিয়ে ২।৩ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। তারকা চিহ্নিত উপাদানগুলি মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন ; শুক্‌নো বা লাল লংকা হ'লে কুচোবেন না।

৩। ডাল ভিজে গেলে ধু'য়ে জল নিংড়ে নিন। তারপরে হিং এবং শুক্‌নো লংকা, দিতে হ'লে, সেগুলি, ডালের সঙ্গে দিয়ে একত্রে 'খচ্‌খচে' ক'রে পিষে নিন।

৪। কুচোন মশলাগুলি এবং নুনটা ডাল বাটায় মিশিয়ে ভাল ক'রে ফেটিয়ে নিন। গোলাটা পরীক্ষা করুন। প্রয়োজন হ'লে সামান্য জল দিয়ে ঘনত্ব এমন করুন যেন চামচে নিয়ে ফেললে সহজে পড়ে ; অর্থাৎ, খুব ঘন না হয়।

৫। এখন তাওয়াতে ঘি তাতিয়ে বড় চামচের এক চামচ গোলা তাতে ঢেলে দিন এবং সরু চাক্‌লীর কায়দাতে ভেজে তুলুন ; তা হ'লেই ডালের 'আড্ডে' তৈরী হ'ল। দরকার মত তেল এক আধটুকু ছিটিয়ে দেবেন।

টক্‌-ঝাল চাট্‌নী, সাম্বার বা 'রসমে'র সঙ্গে 'আড্ডে' খাওয়া হয়। চায়ের সঙ্গে গরম গরম শুধুও খেতে সবাই পছন্দ করবেন সন্দেহ নেই।

'আড্ডে দোসে' (তামিলনাদ)

তিন রকমের ডাল ব্যবহার ক'রে যে 'আড্ডে' মাদ্রাজীরা খেয়ে থাকেন, সেটিরই বেশী প্রচলন আছে।

কিন্তু দুই পদের ডালের সঙ্গে চাল মিশিয়েও আর এক রকমের 'আড্ডে' 'দোসে'র কায়দাতে মাদ্রাজীরা তৈরী ক'রে থাকেন সেটিও স্বাদে গন্ধে অতি চমৎকার।

দ্বিতীয় কায়দাটিও জেনে রাখুন।

উপকরণ:

বাদাম বা তিল তেল	২	পেয়ালা
* আতপ চাল	৪	"
* অড়হর ডাল	২	"
* কলাই বা উরদ্ ডাল	১	"
* শুক্‌নো লংকা	৮।১০ টি	
* হিং	একটি মটর দানার সমান	
পিঁয়াজ (মাঝারী)	৩।৪	টি
নারকেল কোরা (মিহি)	২	টেব্‌ল্ চামচ
কারী পাতা	১	ছড়া
নুন	আন্দাজ মত	

প্রস্তুত প্রণালী:

১। ডালগুলি বেছে ঝেড়ে ধু'য়ে নিন; তারপরে অন্ততঃ এক দেড় ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রেখে জল ঝেড়ে ফেলুন; তারকা চিহ্নিত সমস্ত উপকরণগুলি একত্র মোটা ক'রে বেটে রাখুন।

২। পিঁয়াজ ও কারীপাতা মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

৩। ডাল ইত্যাদি বাটার সঙ্গে কুচোন পিঁয়াজ, নারকেল, কারীপাতা, এবং নুন মিশিয়ে দিন; ধীরে ধীরে জল দিয়ে ঘন গোলা তৈরী করুন। 'দোসে'র জন্য যেমন গোলা তৈরী হয়, সে রকম পুরু গোলা হওয়া চাই।

গোলাটি আগের দিন বিকালে বা রাত্রে বানিয়ে রাতভোর ফুলতে ও টক্‌তে দিন। যদি ঠাণ্ডার দিন হয়, সামান্য একটু মাখন গলিয়ে গোলার সঙ্গে মিশিয়ে রাখলে গোলাটি ঠিক মত গেঁজাতে সাহায্য হ'বে।

৪। এবার প্রথমোক্ত 'আড্ডে'র কায়দায় চাটু বা তাওয়াতে একটি একটি করে 'আড্ডে দোসে' ভেজে নিতে হবে। রং হাল্‌কা বাদামী রাখবেন।

'সাম্বার' বা চাট্‌নীর সঙ্গে গরম গরম খেতে দিন, ভোক্তা ফিরে ফিরেই খেতে চাইবেন।

'দোসে' (দক্ষিণ ভারত)

দক্ষিণ ভারতের বিস্তীর্ণ অঞ্চল জুড়ে 'দোসে' বা 'দোসা' জনপ্রিয় খাবার হিসেবে সমাদৃত। ঐ সব অঞ্চলে প্রাতঃরাশের প্রধান দফা 'দোসে' বা 'মসালা দোসে'। এটি বেশ পেটভরা খাবার এবং পুষ্টিকরও বটে। বৈকালিক জলযোগ হিসাবেও 'দোসের' যথেষ্ট আদর। আজকাল প্রায়ই জলখাবারের প্লেটে উত্তর ভারতীয় প্রায় সমস্ত প্রদেশের অধিবাসীরাই 'দোসে' পরিবেশন ক'রে থাকেন। এই খাবারটি বাংলা দেশে প্রচলিত সরু চাকলী পিঠার মত অনেকটা। চাট্‌নী, 'সাম্বার' কিম্বা ঘি ও চিনি সহযোগে দক্ষিণ ভারতীয়েরা 'দোসে' পরিবেশন করেন। উঃ ভারতে ডিম, মাংস বা মাছের সঙ্গেও 'দোসে' আজকাল চলছে। দক্ষিণেও মহীশূর প্রভৃতি অংশে মাংস ইত্যাদি আমিষ সহযোগে 'দোসে' খাওয়া হয়। দু'টি প্রধান 'দোসে'র প্রস্তুত প্রণালী এখানে দিচ্ছি :

সাদা দোসে (দঃ ভারত)

উপকরণ :

সেদ্ধ চাল	২ পেয়ালা
কলাই বা উর্‌দ্‌ ডাল	½ "
ঘি	১ "
মেথি দানা	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আগের দিন চাল বেছে ধু'য়ে, মেথি দানার সঙ্গে একসঙ্গে ভিজিয়ে রেখে দিন। অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা ঐ ভাবে জলে পুরো ডুবিয়ে রেখে ফুলতে দিতে হ'বে।

২। এর পরে, পাথর ময়লা ছেঁকে ফেলে চালটা ভাল ক'রে বেছে ও ধু'য়ে নিন।

৩। এদিকে কলাই ডালও আলাদা ক'রে ৪ থেকে ৬ ঘণ্টা পর্যান্ত ভিজিয়ে ধু'য়ে নিন।

৪। এবার, চাল ও ডাল জল থেকে ছেঁকে আলাদা আলাদা মিহি ভাবে পিষে নিন। দক্ষিণ ভারতীয় গোল পাথর এই উদ্দেশ্যে ব্যবহার করতে পারলেই ভাল। অভাবে সাধারণ শিল নোড়া পরিষ্কার ক'রে নিন।

৫। পেষা হ'য়ে গেলে চাল ও ডাল বাটাতে নুন মিশিয়ে এবং অল্প জল মিশিয়ে সামান্য পাত্‌লা ক'রে নিন। পাত্‌লা বলতে এরকম হ'বে যেন চামচ থেকে ঢাললে সহজে পড়তে পারে।

৬। এখন উনুনের ধারে কিম্বা অন্য কোন গরম জায়গায় ঢাকনাওলা স্টীল বা এলুমিনিযামের পাত্রে গোলাটি রেখে দিন, অন্ততঃ ১৬ থেকে ১৮ ঘণ্টা ঐ ভাবে থেকে গেঁজিয়ে টক হ'য়ে উঠলে পবে জানবেন 'দোসের' উপযুক্ত গোলা তৈরী হ'ল।

গ্রীষ্মকালে এই ভাবেই 'দোসের' গোলা টক হ'তে পারে। কিন্তু শীত-কালে বা বর্ষাকালে জলের বদলে ২ টেব্‌ল চামচ টক ঘোল গোলাতে মিশিয়ে রাখলে গেঁজিয়ে উঠতে সাহায্য করে। আরও এক নিয়মে গোলা টক করা যায়। আগেকার দিনের 'দোসে'র গোলা বেঁচে থাকলে তাজা গোলার সঙ্গে মিশিয়ে রাতভোর রেখে দিন। সবচেয়ে সহজ হ'বে ঠাণ্ডার দিনে গোলাটি আরও ৩।৪ ঘণ্টা বেশী গাঁজান হ'লে। অবশ্য খাবার তৈরীর তাড়া না থাকলে।

৭। গোলা তৈরী হ য়ে গেলে এবার বেশ ভারী লোহার তাওয়া মাঝামাঝি আঁচে বসান এবং পাটিসাপ্‌টা বা সরু চাকলীর কায়দাতে ঘি দিয়ে তাওয়াটি 'মোছা মোছা' ভাবে মেখে নিন, দক্ষিণীরা একটি মোটা ন্যাকড়াতে অল্প কিছু চাল ঢিলে ক'রে বেঁধে একটি পুঁট্‌লী তৈরী করেন এবং এটি ঘিয়ে ডুবিয়ে নিয়ে গরম তাওয়াটিতে ঘি বুলিয়ে দেন। আমাদের দেশে বেগুনের বোঁটা ঘি বা তেলে ডুবিয়ে এইভাবে তাওয়া বা কড়াই তেলতেলে করবার নিয়ম আছে।

৮। যে ভাবেই হোক্‌, তাওয়াটি খুব গরম ও ঘিয়ে মাখা হ'লে পরে বড় চামচের এক চামচ গোলা তাওয়ার মাঝখানে ঢেলে দিন; চামচের পেছনটা দিয়ে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে হাল্‌কা ভাবে গোলাটি চক্রাকারে ছড়িয়ে দিন; সাধারণতঃ

৬´´।৭´´ ইঞ্চির মত ব্যাস নিয়ে 'দোসে' তৈরী হ'য়ে থাকে। পুরুতে ⅛´ ইঞ্চির বেশী নয় ; অর্থাৎ, বেশ পাত্‌লা ধরণের হওয়া চাই।

৯। 'দোসে' ছড়ান হলেই একটি টোপের মত ঢাকনা দিয়ে সেটি ঢেকে দিন এবং আধ মিনিট মত ঐ ভাবে রেখে ঢাকাটি তুলে নিন।

১০। 'দোসে' বেশ জমে গিয়ে থাকলে এবং কাঁচা ভাবটি চলে গেলেই পাতলা খুন্তীর 'সাহায্যে সাবধানে 'দোসে' উল্‌টে দিন এবং চারিদিকে অল্প ঘি ছড়িয়ে দিন।

১১। যখন দু'দিকে বেশ হাল্‌কা লালচে রং ধ'রে আসবে তখন নামিয়ে ফেলবেন।

এই ভাবেই একটির পরে একটি 'দোসে' ভেজে চলুন। গুটি ৩০ দোসে এই পরিমাণ গোলায় হওয়া উচিত। 'দোসের' গোলাটি ঠিক না হ'লে 'দোসের' মচ্‌মচে সুন্দর ভাবটি আসবে না। পুরো গোলা একবারে পাত্‌লা না ক'রে অল্প দু'একটির আন্দাজে প্রথম গুলে পরীক্ষা ক'রে দেখা ভাল। কেমন উৎরোয় দেখে, তারপরে প্রয়োজন মত জল বাড়িয়ে কমিয়ে গোলার ঘনত্ব ঠিক ক'রে নেবেন। ঠিক মত গাঁজান এবং গোলা হ'লে পরে 'দোসের' গায়ে অসংখ্য ছোট ছোট গর্ত দেখা যাবে। এই চেহারা না নিলে বুঝতে হ'বে গোলায় অথবা গাঁজানোতে গোলমাল আছে।

অনেকে 'দোসের' গোলাতে একটু সোডা-বাই-কার্ব দিয়ে থাকেন। তাঁদের মতে এতে 'দোসে' খাস্তা হয়। কিন্তু গোলার গাঁজান ও ঘনত্ব ঠিক হ'লে সোডা ছাড়াই বেশ মচ্‌মচে হ'তে পারে।

'মসালা দোসে'

উপকরণ (খোলা বা মলাটের জন্য) :

সিদ্ধ চাল	২ পেয়ালা
কলাই ডাল	১ ,,
ঘি	১½ ,,
মেথি দানা	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

উপকরণ (পুরের জন্য) :

ছোলার ডাল	২ চা চামচ
কলাই ডাল	২ ,, ,,
হলুদ গুঁড়ো	১ ,, ,,
সরষে	১ ,, ,,
আলু	১ কিলো
পিঁয়াজ	½ ,,
আদা কুচি	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
কাঁচা লংকা কুচি	১ ,, ,,
মটর দানা	১ ,, ,,
কিম্বা	
গাজর (কুচোন)	১ ,, ,,
কিম্বা	
ফুল কফি (ছোট্ট ক'রে ফুল ছাড়ান)	২ ,, ,,
ঘি	২ ,, ,,
কারী পাতা (পরিহার্য্য)	কয়েকটি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

এই 'দোসের' জন্য গোলাও ঠিক 'সাদা দোসের' কায়দাতে করবেন এবং একই নিয়মে টকিয়ে ও গাঁজিয়ে রেখে দেবেন।

এদিকে নীচের নিয়মে পুরটি তৈরী ক'রে নেবেন :

১। প্রথমে খোসাশুদ্ধ আলুগুলি সেদ্ধ ক'রে নিন ; তার পরে খোসা ছাড়িয়ে মোটা ক'রে ভেঙ্গে রাখুন।

২। পিঁয়াজগুলি মোটা ক'রে কুচিয়ে নিন ; কারীপাতাগুলিও ইচ্ছে হ'লে কুচিয়ে রাখুন, অথবা পাতাগুলি ছাড়িয়ে রাখুন।

৩। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে সরষে ফোঁড়ন দিন ; ডালগুলি ঝেড়ে নিয়ে ঘিতে ছাড়ুন এবং লাল্‌চে রংয়ে ভেজে নিন।

৪। এবার পিঁয়াজ কুচিগুলি দিয়ে সেগুলি নরম হওয়া পর্য্যন্ত ভাজুন এবং তারপরে কাঁচা লংকা, আদা ও কারীপাতা কুচিও ঘিতে দিন ; এক আধ মিনিট খুন্তী দিয়ে উল্‌টে পাল্‌টে ভেজে নিন।

৫। পরে সব্জী (যা দেবার ইচ্ছা) বা মটরশুঁটি কড়া'য় দিয়ে নেড়ে চেড়ে ভাল ক'রে ভেজে নিন ; দরকার হ'লে জল ছিটিয়ে কড়া'র মুখ ঢেকে দিন এবং সব্জী সেদ্ধ হওয়া পর্য্যন্ত নেড়ে চেড়ে ভাজুন।

৬। এখন আলুসেদ্ধ ও তার সঙ্গে হলুদ গুঁড়ো ও নুন দিয়ে আবার জল ছিটিয়ে দিন। মশলা, সব্জী ও আলু খুব ভালভাবে মিশে গেলে নামিয়ে নিন।

এবার গোলা থেকে 'সাদা দোসে'র মত ক'রে একে একে এই 'দোসে'ও ভাজুন ; এবং এক একটি খোলা তৈরী হ'লে এই ভাবে পুর ভরুন :

(১) 'দোসে'র এক পিঠ বাদামী রং হ'লে উল্‌টে অন্য পিঠটা সামান্য একটু সময় ভাজুন আবার 'দোসে'টি উল্টে ফেলুন।

(২) আলুর পুর খানিকটা নিয়ে (ধরুন ২ টেব্‌ল্‌ চামচ আন্দাজ) 'দোসের' এক গোলার্ধে পুরু ক'রে মেখে ফেলুন এবং অন্য অর্ধেক অংশ এই পুর ভরা অংশের উপর ভাঁজ দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকারের চেহারা দিন।

(৩) 'দোসের' খোলা ভাজবার সময় ঘি বেশী দেবার নিয়ম নয়। ভাঁজটি দেবার পরে 'দোসে'র রং বাদামী করবার জন্য বেশ খানিকটা ঘি চারপাশে ছিটিয়ে দেবেন।

গরম গরম 'মসালা দোসে' পাতে দিয়ে ভোক্তার বক্তব্য শুনুন।

।।পুরী, কচুরী, পাঁপড় ও নোন্‌তা খাবারের রকমারী।।

'খাস্তা কচুরী' (বাংলা)

উপকরণ ঃ

ময়দা	৫ পেয়ালা (২৫০ গ্রাম)
ঘি	১½ "
আলু (বড়)	৩ টি
জিরা	১ চা চামচ
চিনি	১ " "
লংকা (শুকনো)	১ টি
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্‌ (বড়)
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে আলুগুলি সেদ্ধ ক'রে ভালমত ঠেসে নিন।

২। জিরা ও লংকা কাঠখোলায় ভেজে গুঁড়িয়ে রাখুন।

৩। এখন, ময়দাতে ৩ টেব্‌ল্‌ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে ভাল ক'রে ড'লে ফেলুন ; সামান্য একটু ঘিতে আন্দাজমত নুন এবং সোডাটা মিশিয়ে ঐ ময়দাতে মেখে নিন।

৪। এরপরে আস্তে আস্তে জল মিশিয়ে ময়দাটা শক্ত ক'রে ঠেসে নিন।

৫। এই ঠাসা ময়দা থেকে এবার ৪০।৪৫টি ছোট ছোট লেচি কেটে ফেলুন।

৬। এদিকে আলু সেদ্ধর সঙ্গে নুন, চিনি ও ভাজা মশলার গুঁড়ো মিশিয়ে পুর ক'রে নিন।

৭। ময়দার লেচি হাত দিয়ে চেপে ছোট ছোট বাটির মত বানান এবং এই পুর সামান্য ভ'রে আবার লেচির মুখ জুড়ে নিন ; এই মুখটিকে আঙ্গুল দিয়ে টেনে ছুঁচ্‌লো ক'রে আবার লেচির গায়ে চেপে বসিয়ে দিন। এইভাবে

গোল গোল (অনেকটা ক্ষীরের চপ বা বালুসাহীর মত) ক'রে কচুরীগুলি গ'ড়ে ফেলুন।

৮। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে, ২।৪টি ক'রে কচুরী ছাঁকা ঘিতে লাল ক'রে ভেজে তুলুন। এই কচুরী খুব খাস্তা হ'বে এবং গরম খেলে চমৎকার লাগবে।

অর্ধেক আলু ও অর্ধেক মটরশুঁটি সেদ্ধ চট্‌কে মিশিয়েও খাস্তা কচুরীর পুর তৈরী করা যায় এবং স্বাদের বৈচিত্র্য আনা যায়।

'লিট্টি' (বিহার)

উপকরণ :

আটা	৪ পেয়ালা
ঘি	১ "
আলু (বড়)	৪ টি
শুক্‌নো লংকা	৩।৪ টি
জিরা	২ চা চামচ
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আলু সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে কাঁটার সাহায্যে নিফাঁস ক'রে ভেঙ্গে ফেলুন ; লংকা ও জিরা কাঠখোলাতে ভেজে গুঁড়ো ক'রে রাখুন।

২। ঠাসা আলুতে ভাজা মশলার গুঁড়ো এবং আন্দাজমত নুন দিয়ে চট্‌কে মেখে নিন। এটি 'লিট্‌টি'র পুর হ'বে।

৩। এবার আটায় ২ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে, নুন ও সোডা-বাই-কার্ব মিশিয়ে পুরীর মত ক'রে আটাটি ঠেসে নিন।

৪। এখন পুরীর মাপে লেচি কেটে হাত দিয়ে বাটির মত গ'ড়ে ফেলুন।

৫। মধ্যে আলুর পুর খানিকটা ক'রে দিয়ে ডালপুরীর কায়দায় আবার মুখ বন্ধ ক'রে নূতনভাবে লেচি গ'ড়ে নিন।

৬। এরপরে, লেচি থেকে ডালপুরীর নিয়মেই পুরীর মত বেলে তুলুন। গড়া ও বেলা দুইই সাবধানে করবেন, যেন ভেতরের পুর ফেটে বেরিয়ে না যায়।

৭। এবার ভাজবার পালা। তাওয়াতে অল্প ঘি দিয়ে সেঁকা পরোটার কায়দায় একটি একটি ক'রে এপিঠ ওপিঠ উল্‌টে ও অল্প অল্প ঘি ছিটিয়ে বাদামী রংয়ে 'লিট্‌টি' সেঁকে নিন এবং গরম থাকতে থাকতে খেতে দিন।

'সুহাল' বা খাস্তা কচুরী (রাজস্থান)

উপকরণ :

ময়দা কিম্বা বিকল্পে	
সাদা গমের মিহি ছাঁকা আটা	১ কিলো
ঘি	১ "
জোয়ান দানা	৩ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ময়দাতে নুন, জোয়ান দানা ও ২৫০ গ্রাম ঘিয়ের ময়েন দিয়ে ভাল ক'রে ড'লে নিন। কড়া চাইলে কম ঘিয়ের ময়েন দেবেন।

২। গরম জলে ঠেসে খুব শক্ত তাল তৈরী ক'রে নিন ; ঠাসতে ঠাসতে তালটি নরম ক'রে নিতে হ'বে।

৩। এবার ছোট ছোট লেচি কেটে ১½" ইঞ্চি ব্যাসের এবং ¼" ইঞ্চি পুরু ক'রে 'বিস্কিটে'র মত বেলে রাখুন।

৪। বাকি ঘি কড়া'তে তাতিয়ে এগুলো হাল্‌কা রংয়ে ভেজে নিন। বেশ খাস্তা ও ফুল্‌কো চেহারার হ'বে এবং অনেকটা আমাদের খাস্তা কচুরীর মতই খেতে হ'বে।

এভাবে, বেশ কম হাঙ্গামাতে একটি সুস্বাদু 'নম্‌কীন' খাবার তৈরী ক'রে নেওয়া চলবে। তবে, মনে রাখবেন, ভালভাবে ময়দা বা আটাটা ঠাসবার উপরেই এই কচুরীর স্বাদ নির্ভর করবে। কাজেই শক্ত হাতে তালটি ঠাসবার জন্য ধৈর্য্য ধ'রে খাবারটি করবেন।

'পালক কি সেমী' বা পালংশাকের নিম্‌কী

(উঃ প্রদেশ)

উপকরণ :

ময়দা	২ পেয়ালা
ঘি	১ "
পালংশাক	২৫০ গ্রাম
জোয়ান দানা	½ চা চামচ
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী

১। শাক বেছে শেকড় ও মোটা ডাঁটি বাদ দিয়ে মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

২। এবার ধুয়ে নুন দিয়ে ঢেকে সেদ্ধ ক'রে ফেলুন ; নিজের রসেই সেদ্ধ হ'য়ে যাবে।

৩। এর পর শাকটা শিলে নিফাঁস ক'রে বেটে নিন।

৪। ময়দার সঙ্গে নুন, জোয়ান ও ১ চা-চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে শাক বাটা মিশিয়ে ঠাসতে থাকুন।

৫। ময়দা খুব 'টাইট্' বা কড়া ক'রে ঠেসে হাতের চাপে মোলায়েম ক'রে নিতে হ'বে।

৬। ঠাসা ময়দা থেকে বড় বড় লেচি কেটে পরোটার মত বেলে নিন ; তারপরে ছুরি দিয়ে সীমের মত আকারে ছোট ছোট খণ্ড কেটে বার করুন। অবশ্য, ইচ্ছা হ'লে বড় বরফি বা অন্য পছন্দ মত আকারেও কাটা চলে।

৭। ঘিয়ে বাদামী রং ক'রে ভেজে 'সেমী' গরম গরম খেতে দিন।

স্বাদ ও পুষ্টি দু'দিক দিয়েই এর তুলনা মেলা ভার।

'কোড্-বালে' বা বালা নিম্‌কী (কুর্গ)

উপকরণ :

সুজী	১ পেয়ালা
চালের গুঁড়ো	১ ,,
ঘি	১ ,,
* নারকেল (কুরিয়ে)	১/৪ খানা
* পিঁয়াজ (কুচিয়ে)	২টি
* ধনেপাতা	১ ছড়া
* কাঁচা লংকা	৬টি
* আদা	১" ইঞ্চি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী

১। তারকা চিহ্নিত উপকরণ কটি এক সঙ্গে ক'রে পিষে নিন।

২। সুজী ও চালের গুঁড়োতে ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে নুন ও পেষা মশলা মিশিয়ে ড'লে নিন।

৩। এবার সামান্য জল মেখে এটি মোলায়েম ক'রে ঠেসে ফেলুন।

৪। ঠাসা তাল থেকে খানিকটা নিয়ে হাতে পাকিয়ে মধ্যমাঙ্গুলীর মত লম্বা ও বরবটির মত গোল ক'রে গ'ড়ে নিন এবং এর দু'টি মাথা একত্র করে জুড়ে বালার মত চক্রাকার চেহারা দিন।

৫। এবার ডুবো ঘিয়ে হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে নিলেই 'কোড্-বালে' প্রস্তুত হ'ল।

এটি গরম গরম খেতে অতি সুন্দর।

'পাঁপড়' (গুজরাট)

উপকরণ :

মুগ ডাল	১ পেয়ালা
কলাই বা উরদ্ ডাল	১ "
গোল মরিচ (মোটা ক'রে কোটা)	৪ টেব্‌ল্ চামচ
'পাঁপড়-খার'*	২ চা চামচ
হিং গুঁড়ো (সেরা কোয়ালিটির)	১ টিপ্
সরষের তেল	সামান্য একটু
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডালগুলি ঝেড়ে বেছে মিহি ময়দার মত গুঁড়ো বা'র ক'রে রাখুন।

২। গোলমরিচ মোটাভাবে থেঁতো ক'রে চেলে নিন ; পাঁপড়ে মোটা টুক্‌রোগুলো দরকার ; গুঁড়ো পড়লে পাঁপড়ের রং কালো হ'য়ে যা'বে।

৩। ডালের ময়দাতে মরিচের কুচো মিলিয়ে নিন ; এক পেয়ালা আন্দাজ জলে নুন ও 'পাঁপড় খারটা' গু'লে জল দিয়ে ডালের ময়দাটা খুব শক্ত ক'রে ঠেসে নেবেন ; এমন হওয়া চাই, যেন বেশ গুঁতিয়ে গুঁতিয়ে তাকে নরম ক'রতে হয়। অন্ততঃ ২৫।৩০ মিনিট ধ'রে ঠাসতে পারলে পাঁপড় উচিত মত ভাল হ'বে ; তখন এটি থেকে লেচি কেটে প্রত্যেকটি লেচিতে তেল মেখে আবার ভেঙ্গে ঠেসে নেবেন ; তা হ'লে পাঁপড় বেশ নরম ও খাস্তা হ'বে।

৪। বেলুন চৌকিতে দিয়ে এবার এক একটি লেচি থেকে যতটা সম্ভব পাত্‌লা পরোটার আকারে চাকৃতি বেলে তুলবেন। এগুলোই হ'বে পাঁপড়।

৫। এখন এই পাঁপড়গুলি ১ ঘণ্টা কড়া রোদে শুকিয়ে মুখবন্ধ টিনে ভ'রে ফেলুন। মাঝে মাঝে রোদ খাইয়ে ২।১ বছর পর্য্যন্ত অনায়াসে রাখা চলে।

* 'পাঁপঁড়-খার' 'বেকিং পাউডার' (baking powder) জাতীয় একটি পাউডার। এই পাউডার ব্যবহারে পাঁপড় হাল্‌কা ও খাস্তা হয়। পটাশিয়াম কার্বনেট (Potassium Carbonate) এবং সোডিয়াম-বাই-কার্বনেট (Sodium-bi-Carbonate) মিশিয়ে পাঁপড়-খার তৈরী হ'য়ে থাকে।

বড় বড় শহরের বাজারে 'পাঁপড়-খার' কিনতে পাবেন।

'সাগোদানা কা পাঁপড়' বা সাগুর পাঁপড়

(বিহার)

উপকরণ ঃ

সাগুদানা	১ পেয়ালা (ভরা ভরা)
জল	৪ "
'সৌঁফ্' বা মৌরী	১ টেব্‌ল্ চামচ
গোল মরিচের গুঁড়ো	১ চা চামচ
সরষের তেল	খানিকটা
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। মৌরীটা প্রথমে শুক্‌নো খোলাতে ভেজে গুঁড়িয়ে নিন।

২। সাগু দু'তিনবার ধু'য়ে নিয়ে ডুবো জলে ভিজিয়ে রাখুন।

৩। পাঁচ ছয় ঘণ্টা ঐ ভাবে থাকলে পরে দানাগুলি ফু'লে মোটা হ'য়ে যাবে ; তখন জল পুরো ছেঁকে ফেলুন।

৪। একটি পরিষ্কার এলুমিনিয়াম বা স্টীলের হাঁড়ীতে চার পেয়ালা জল ফুটতে দিন।

৫। এবার সাগুদানা জলে ছেড়ে সেদ্ধ হ'তে দিন ; একটি চামচ দিয়ে নিয়মিত নেড়ে দিতে হবে।

৬। জ্বাল হ'য়ে যেমন যেমন সাগুর দানা গ'লে আসবে এবং গাঢ় হ'য়ে আসবে, তেমন তেমন নাড়াটিও ঘন ঘন করতে হ'বে।

৭। এই ভাবে না-পুরু, না-পাত্‌লা মত কাই তৈরী হ'লে সাগুর হাঁড়ী নামিয়ে নিন।

৮। গোল মরিচের গুঁড়ো, মৌরী গুঁড়ো ও নুন কাইর উপরে সমান ভাবে ছিটিয়ে চামচ দিয়ে নেড়ে চেড়ে মিশিয়ে ফেলুন।

এর পরে পাঁপড় ঢালবার আয়োজন করুন ঃ

৯। একটি বড় ও পরিষ্কার কাঁসা, এলুমিনিয়াম বা স্টেন্‌লেস্ স্টিলের থালা অথবা ট্রেতে তেল মাখিয়ে বেশ তেল্‌তেলে ক'রে নিন।

১০। ঐ থালা বা ট্রেতে একটু ফাঁক ফাঁক ক'রে অল্প খানিকটা সাগুর কাই চামচে কেটে ঢালতে থাকুন। কাইটা বাতাসার আকারে খানিকটা ছড়িয়ে যাবে।

১১। সমস্ত থালা বা ট্রে এই ভাবে ভ'রে গেলে রোদে শুকোবার জন্য ধ'রে দিন। কড়া রোদ পেলে একদিনেই পাঁপড় শুকিয়ে যাবে; নইলে আরও কয়েক ঘণ্টা বেশী রোদ খাওয়াবেন।

১২। যখন পাঁপড় শুকিয়ে থালায় গায়ে একেবারে লেগে যাবে, তখন ঐগুলি একে একে বেশ সাবধানে তুলে নেবেন। তারপরে, একটি মুখবন্ধ ব'য়ম বা কৌটোতে ভ'রে রেখে দেবেন।

পরিবেশনের আগে বেশ উত্তপ্ত ঘিতে পাঁপড় ছাঁকা ভাজা (deep fry) ক'রে নিতে হ'বে। ভাজা হ'লেই ঐগুলি ফু'লে ও ছড়িয়ে যাবে। এ'পিঠ ও'পিঠ মচ্‌মচে হ'য়ে ভাজা হ'বে, কিন্তু রং হওয়া চাই না।

গরম গরম খেতে সাগুর পাঁপড় খুব চমৎকার লাগে—যেমন মুখরোচক তেমনি হাল্‌কা। বিহারের গৃহিণী এই সহজসাধ্য পাঁপড় তৈরী ক'রে প্রায় বারমাসই ভাঁড়ারে মজুদ রাখেন। দরকার মত কয়েকটি ভেজে নিয়ে চট্‌ ক'রে চায়ের সঙ্গে পরিবেশন ক'রে থাকেন।

'হান্ডোবা' (গুজরাট)

উপকরণ :

চাল	২ পেয়ালা
ছোলার ডাল	½ ,,
কলাইর ডাল	¼ ,,
মুগডাল	¼ ,,
টক দই	½ ,,
তেল	১ ,,
জল	৬ ,,
সাদা তিল	১ টেব্‌ল্ চামচ
নারকেল কোরা	২ ,, ,,
সোডা বাই-কার্ব	১ চা চামচ
হলুদের গুঁড়ো	½ ,, ,,
মেথিদানা	¼ ,, ,,
রাই সরষে	¼ ,, ,,
কাঁচা লংকা	৫।৬টি
রসুন (খোসা ফেলে)	১টি
আদা	১" ইঞ্চি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল ও ডাল ঝেড়ে বেছে সুজীর দানার মত কুটিয়ে রাখুন।

২। একটি স্টীল বা এলুমিনিয়ামের ডেকচীতে দই ফেটিয়ে ঐগুলি দইতে মিশিয়ে দিন।

৩। জলটা ঈষদুষ্ণ ক'রে আস্তে আস্তে দই মাখানো মণ্ডের উপরে ঢেলে ঘুঁটে মিশিয়ে নিন এবং ৬-৮ ঘণ্টা ঐভাবে ফেলে রেখে টকতে দিন।

৪। আদা, লংকা ও রসুনের কোয়া আলাদাভাবে পিষে রাখুন।

৫। হলুদ গুঁড়ো, নারকেল কোরা, অর্ধেক মেথি, অর্ধেক লংকা ও রসুন বাটা এবং সবটা আদবাটা টকানো সুজীর গোলায় মিশিয়ে দিন।

৪। এর পরে ৪ টেব্‌লচামচ জল ও ২ টেব্‌লচামচ তেলে সোডা-বাই-কার্ব মিশিয়ে সামান্য গরম ক'রে ঐ গোলাতে ঢেলে বেশ ক'রে ঘুঁটে নিন।

৭। এবার এমন একটি এলুমিনিয়াম বা স্টীলের ঢাকনাওলা ডেকৃচীর জোগাড় রাখুন, যাতে এই গোলাটা ঢাললে পরে ২"।৩" ইঞ্চি আন্দাজ পুরু হ'য়ে ছড়িয়ে পড়লেও গোলার উপরে ডেকৃচীতে যথেষ্ট জায়গা বাকি থাকে।

'বেক্' করবার সময় গোলাটা ফুলে উঠবার জায়গা দিতে এটা দরকার।

৮। এই ডেকৃচীতে বাকি তেল তাতিয়ে, সরষে-মেথির ফোঁড়ন দিয়ে তিল ছেড়ে দিন ; সামান্য নাড়াচাড়া ক'রে তেলে বাকি কাঁচালংকা ও রসুনবাটা দিয়ে একটু ভেজে ফেলুন ও গোলাটা এবার ঢেলে দিয়ে ঝাঁকিয়ে গোলার মাথা সমান (level) ক'রে 'বেক' করুন।

৯। 'বেক্' করতে হ'লে ডেক্‌চীর মুখে ঢাক্‌না দিয়ে উপরে কতকগুলি জ্বলন্ত কাঠকয়লা চাপিয়ে দিন ; নীচের আঁচ মৃদু ক'রে 'দমে'র বা 'কেক্ বেকে'র কায়দায় 'বেক' করুন।

১০। যখন জিনিষটি ফু'লে ও বাদামী রং ধ'রে উঠবে, শলা ঢুকিয়ে পরীক্ষা করুন ভেতরটা কাঁচা আছে কিনা।

প্রয়োজন হ'লে ঐভাবে উপরে নীচে তাপ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ 'বেক' করে নিতে হ'বে।

১১। এর পর ছুরি দিয়ে হাঁড়ীর গায়ের থেকে আল্‌গা ক'রে জিনিষটি একটি থালায় উপুড় ক'রে ঢেলে দিন।

এবার, 'কেকে'র মতই টুকরো ক'রে খাওয়াবেন। দেখবেন সবাই কত ভালবেসে খান!

'কেক 'বেকে'র পদ্ধতিতে 'আভেন' (oven) বা তন্দুরে (সেঁকাচুল্লী) রেখে 'হান্ডোবা' সেঁকা বেশী সুবিধাজনক।

যাঁদের 'আভেন' বা তন্দুরের ব্যবস্থা নেই তাঁদের পক্ষে চিরাচরিত প্রথায় উপরে নীচে আগুন দিয়ে সেঁকা ছাড়া উপায় নেই ব'লেই এই প্রণালীটি উল্লেখ করতে হ'ল।

'মুরুক্কু' (তামিলনাদ)

দক্ষিণ ভারতের ভাজাভুজির মধ্যে মাদ্রাজ প্রভৃতি অঞ্চলের 'মুরুক্কু' একটি জনপ্রিয় খাবার। গৃহিণীরা ঘরে ঘরে নিয়মিত এই নোন্‌তা ভাজাটি তৈরী ক'রে রাখেন এবং মুখবন্ধ ব'য়মে ভ'রে ৩।৪ সপ্তাহ তাই দিয়ে অতিথি সমাদর বা জলযোগের ব্যবস্থা ক'রে থাকেন। 'মুরুক্কু' তৈরীর উপকরণ সংগ্রহ করা একটু পরিশ্রমসাপেক্ষ। কিন্তু একবার ঘষা-কোটার হাঙ্গামা পোয়াতে পারলে তাঁরা বেশ কিছুদিন নিশ্চিন্ত থাকেন। দক্ষিণ ভারতীয় গৃহিণীরা নিজেদের হাতে আয়োজন ক'রে থাকেন ব'লে ঝঞ্ঝাট বেশী। সাহায্য করবার মানুষ থাকলে আপনারা 'মুরুক্কু' সহজেই করতে পারবেন।

'মুরুক্কু' প্রধানতঃ আতপচাল ও এক বা একাধিক নমুনার ডালের সংমিশ্রণে প্রস্তুত হয়। চাল ও ডালের গুঁড়ো আজকাল বাজারেই কিনতে পাওয়া যায়। কিন্তু, 'মুরুক্কু' তৈরীতে ষোল আনা সাফল্যলাভ করতে হ'লে চাল ডালের গুঁড়ো বাড়ীতে ক'রে নেবার চেষ্টা করবেন। দক্ষিণ ভারতীয় পাথর, হামান-দিস্তা কিম্বা আমাদের শিল-নোড়া—যে কোন একটির ব্যবহারেই চাল ও ডাল গুঁড়ো করা যেতে পারে। একটি সূক্ষ্ম তারের ছাক্‌নী বা চালুনীতে চেলে মিহি ময়দা বার ক'রে নেবেন।

'মুরুক্কু' তৈরীর জন্য আবশ্যক একটি ৩।৪টি ফলা বা পাত্‌ বিশিষ্ট গভীর ছাঁচ, যার নাম তামিল ভাষায় 'ত্যাঙ্গোরাল্‌ যন্ত্র'।

এটি দেখতে মোটা গোল ও ফাঁপা এক খণ্ড ছোট পাইপের মত একটি সাদাসিধে যন্ত্র; তিনটি অংশে এটি কার্য্যকরী হয়। বাইরের পাইপ মত ছাঁচের তলার দিকে একটি প্যাঁচ্‌ওলা চাকার মত বেড় আঁটা থাকে; তার উপরে ছিদ্রযুক্ত পাত্‌ বা ফলা চাপিয়ে 'মুরুক্কু'র জন্য তৈরী তাল (dough) খানিকটা দিয়ে, উপর থেকে আর একটি তলাবন্ধ পাইপের মত জিনিষ (যার ব্যাস প্রথম পাইপটির ব্যাসের চেয়ে কম) ভেতরে চেপে ভ'রে দিতে হয়। দ্বিতীয় পাইপটির দু'ধারে ছোট দু'টি হাতলের মত লাগান আছে; হাতল দু'টি ধ'রে নীচের দিকে চাপ দিলে 'মুরুক্কু'র তাল থেকে অমৃতি বা জিলিপীর নালের মত বেরিয়ে আসে এবং গরম তেলে প'ড়ে ইচ্ছামত চেহারায় ভাজা

হ'য়ে থাকে। পাত্‌গুলির ছিদ্র বিভিন্ন ডিজাইনের; একটিতে ৩টি তারার মত ছেঁদা থাকে, অন্যটিতে ৩টি প্লেন গোল ছেঁদা, আবার তৃতীয়টিতে লম্বাটে সমান্তরাল ৩টি গর্ত—এইরকম নক্সায় তৈরী থাকে। বিভিন্ন ধরণের 'মুরুকৃকু' বিভিন্ন ডিজাইনে ভাজা হয়।

'মুরুকৃকু' ভাজবার জন্য আপনার দরকার হ'বে একটি ভারী, ছড়ান অথচ গভীর মত কড়াই, যাতে 'মুরুকৃকু'গুলি জিলিপীর মত ছাড়া সহজ, ডুবো তেলে খেলানো সহজ এবং নীচে পুড়ে যাওয়া বন্ধ করা সম্ভব।

'মুরুকৃকু' তেল থেকে ছেঁকে তুলবার জন্য একটি ঝাঁঝ্‌রা হাতাও অবশ্য আর একটি প্রয়োজনীয় জিনিষ।

'মুরুকৃকু'র জন্য চাল ও ডালের গুঁড়ো নিম্নলিখিত উপায়ে করুন:

চালগুলি ঝেড়ে বেছে অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। তারপরে ৩।৪ বার জলে ধু'য়ে, জল পুরো নিংড়ে ফেলে দিন; ছায়াতে একটি কাপড় বিছিয়ে, তার উপরে চালগুলি ছড়িয়ে হাওয়াতে শুকিয়ে ফেলুন। এবার চাল মিহি ক'রে কুটে, চালুনীতে চেলে মিহি গুঁড়ো বা ময়দা (যেমন আমাদের পিঠার জন্য হয়) বা'র ক'রে নিন। এই গুঁড়ো রোদে দিয়ে খট্‌খটে ক'রে শুকিয়ে নিয়ে তবে 'মুরুকৃকু' বানাবেন।

যদি চালের গুঁড়ো শুকিয়ে নেবার উপায় বা সময় না থাকে, তাহ'লে ঢিমে আঁচের উপরে কড়া'য় ঢেলে কাঠখোলাতে গুঁড়ো হালকা ভাবে ভেজে নিতে পারেন। অল্প পরিমাণ গুঁড়ো এক একবারে দিয়ে ভাজবেন।

ডালের গুঁড়ো করতে হ'লে ডালগুলিও কাঠ-খোলায় ভেজে নিয়ে, চালের মত কায়দাতে কু'টে ও চেলে মিহি ময়দা বা'র ক'রে নেবেন। ছোলার ডাল হ'লে আস্ত আস্ত বালিতে ভেজে নিয়ে একই ভাবে গুঁড়ো বা'র ক'রে নিতে পারেন।

এই হ'ল 'মুরুকৃকু' ভাজবার আগেকার প্রস্তুতি সম্বন্ধে মোটামুটি সংকেত। বাকি যেটুকু অসুবিধা, সেটুকু বার বার অভ্যাস করলে অভিজ্ঞতায় দূর হ'য়ে যাবে।

'মুরুকৃকু' তৈরীর রকম ভেদ আছে। এখানে সুপ্রচলিত ও সহজসাধ্য তিনটি নমুনা উপস্থিত করলাম।

মুরুক্কু (১)

উপকরণ :

আতপ চালের গুঁড়ো	১ পেয়ালা
উবদ বা কলাই ডালেব গুঁড়ো	১/৪ ,,
নাবকেল বা বাদাম তেল *	৪ ,,
মাখন	২ টেব্‌ল চামচ
জিবা	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে ডালেব গুঁড়ো শুক্‌নো খোলাতে ভেজে বেশ বাদামী বং ধবলে নামিয়ে বাখুন।

২। নুনটা সামান্য জলে গু'লে বেখে দিন।

৩। এখন চাল ও ডালেব ময়দা একবাব চেলে নিযে ডেলা থাকলে বাদ দিযে দিন এবং একত্র মিশিযে বাখুন।

৪। মাখনটা এই ময়দায ভালভাবে ময়েনেব মত ক'বে ড'লে মিশিয়ে ফেলুন।

৫। এবপবে জিবা ও নুনেব জল মযদায় দিয়ে আবাবও ড'লে নিন।

৬। তাব পবে ধীবে ধীবে ঠাণ্ডা জল মেখে ময়দাটা একটি মসৃণ ও 'টাইট্‌' তালে পরিণত করুন, ডেলা, গুটি যেন কোন মতেই না থাকে।

৭। 'মুরুক্‌কু' যন্ত্রে'র তলায় ৩টি প্লেন ছিদ্রবিশিষ্ট পাত্‌ 'ফিট্‌' ক'রে ডালের থেকে খানিকটা (পাইপের ১/৪ অংশ) যন্ত্রের মধ্যে ভ'রে দিন, উপরের চাপটিও বসিয়ে দিন।

৮। এবাব ভাবী কডা'তে (লোহার হ'লেই ভাল) তেল ঢেলে খুব কড়া আঁচে চাপান ; তেল খুব তেতে উঠলে তেলেব ২" ইঞ্চি উপরে যন্ত্রটি ধ'রে দুই হাতের চাপে 'মুরুক্‌কু'র তাল নালে ফেলতে থাকুন ; খুব তাড়াতাড়ি যন্ত্রটি ঘুবিয়ে ঘুরিয়ে ৩।৪টি জিলিপীর প্যাঁচের মত প্যাঁচ্‌ গোলাকারে ছড়িয়ে দিন ; ৫"।৬" ইঞ্চি ব্যাসের চক্র হ'লে, ঝুলন্ত নালগুলি চক্রের কেন্দুবিন্দুর দিকে টেনে দিয়ে ছিঁড়ে ফেলুন।

৯। 'মুরুক্কু' ভাজা হ'য়ে শক্ত হ'য়ে এলে, খুব সাবধানে ঝাঁঝ্‌রা হাতা দিয়ে উল্‌টে দিন ; আঁচ সামান্য কম ক'রে দিন এবং ধীরে ধীরে হাল্‌কা বাদামী রংয়ে মচ্‌মচে ক'রে ভেজে নিন।

১০। ঝাঁঝ্‌রা হাতায় ছেঁকে নামিয়ে নিন এবং ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

এই ভাবে সবগুলি ভাজা হ'য়ে গেলে, ঠাণ্ডা ক'রে মুখবন্ধ (air tight) জারে বন্ধ ক'রে রেখে দিন।

যতদিন 'মুরুক্কু' তৈরীতে হাত কাঁচা থাকে, ততদিন একটি বড চ্যাপ্টা ঝাঁঝ্‌রা হাতা তেলতেলে ক'রে তাতে প্রথমে 'মুরুক্কু' টি যন্ত্র থেকে ফেলে নিতে পারেন এবং আস্তে আস্তে তেলের মধ্যে পিছ্‌লিয়ে ছেড়ে দিতে পারেন। অভ্যাস হ'য়ে গেলে, বড কডা'তে ৩।৪ টি ক'রেও 'মুরুক্কু' একবারে ভেজে তুলতে পারবেন।

'ত্যাঙ্গোরাল মুরুক্কু' বা চানা ডালের মুরুক্কু (২)

উপকরণ :

আতপ চালেব গুঁড়ো	২ পেয়ালা
চানা ডালের গুঁডো	১ "
নারকেল বা বাদাম তেল	৪ " "
মাখন	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
হিং গুঁডো	১/৪ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল ও ডালের গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে চেলে নিন ; ডেলা ইত্যাদি থাকলে বাদ দিয়ে নিন।

২। নুন ও হিংটা সামান্য জলে গলিয়ে রাখুন।

৩। চাল ও ডালের ময়দাতে মাখনটা ময়েনের মত ক'রে মেখে নিন ; ভাল ভাবে ও সমান ভাবে ড'লে ড'লে মাখতে হ'বে।

৪। এবার হিং ও নুনের জল মিশিয়ে দিন এবং ঠাণ্ডা জল মিশিয়ে ময়দাটাকে একটি মোলায়েম ও শক্ত মত তালে পরিণত ক'রে ফেলুন।

কোন মতেই মাখাটা যেন ঢিলে হ'য়ে না যায়।

৫। এই 'মুরুক্কু' ভাজতে 'মুরুক্কু যন্ত্রে'র তলায় তিনটি তারকা আকৃতির ছিদ্রবিশিষ্ট পাত্‌টি ফিট্‌ ক'রে নিন।

৬। এক মুঠো তালের থেকে মাখা নিয়ে লম্বাটে মত 'শেপ্‌' ক'রে যন্ত্রের মধ্যে ভ'রে নিন ; আঙুল দিয়ে চেপে যন্ত্রের ¾ অংশ মত ভাত ক'রে ফেলুন।

৭। তার পরে কড়াতে তেল তাতিয়ে ঠিক আগের নমুনার 'মুরুক্কুর' কায়দাতেই 'মুরুক্কু' বানিয়ে ভেজে নিন।

ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে 'এয়ার-টাইট্‌' ব'য়মে ভ'রে রেখে দিন।

'কেরালা বাকোড়া' বা রিবণ-মুরুক্কু (৩)

এই 'মুরুক্কু' ঠিক 'ত্যাঙ্গোরাল মুরুক্কুর' নিয়মেই করা হয় ; অতিরিক্তের মধ্যে নুন ও হিংয়ের সঙ্গে ২ চা চামচ লংকার গুঁড়ো মিশিয়ে নিতে হয়।

'কেরালা বাকোড়া' ভাজবার জন্য লম্বাটে সমান্তরাল গর্তওলা পাত্‌টি যন্ত্রের মধ্যে ফিট্‌ ক'রে নেবেন। তারপরে যথারীতি 'মুরুক্কু'র তাল ভ'রে 'মুরুক্কু' ভেজে নিলেই হ'বে।

এই মুরুক্কু চ্যাপ্টা ফিতার আকারে পড়ে ব'লে রিবণ-মুরুক্কু নামেও পরিচিত।

* নারকেল তেলে ভাজা হ'লে 'মুরুক্কু'র স্বাদ ভাল হয় ; কিন্তু, নারকেল তেলে ভাজা 'মুরুক্কু' বেশী দিন ঘরে রেখে খাওয়া যায় না, তাতে কটু গন্ধ এসে যায়। সে কারণে, বাদাম তেলে ভাজাই ভাল।

অনেকে ঘিতেও 'মুরুক্কু' ভাজেন। কিন্তু, বাদাম তেলে ভাজা হ'লে অনেক দিন পর্য্যন্ত 'মুরুক্কু'র স্বাদ গন্ধ অক্ষুণ্ণ থাকে।

চাট্নীর স্যাণ্ডুইচ (পার্সী

উপকরণ ঃ

পাঁউরুটি (স্যাণ্ডুইচের উপযুক্ত)	১ পাউণ্ড
* নারকেল (কুরিয়ে)	১ টি (ছোট)
* পিঁয়াজ (কুচিয়ে)	১ টি
* ধনে পাতা	১ ছড়া
* কাঁচা লংকা	৬ টি
* রসুন (খোসা বাদে)	৪ কোয়া
* জিরা	১ চা চামচ
লেবুর রস	২ টেব্‌ল চামচ
চিনি (রুচি হ'লে)	½ „ „
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ধনে পাতা ও কাঁচা লংকা ধুয়ে বোঁটা ছাড়িয়ে নিন, তারপরে তারকা চিহ্নিত উপকরণগুলি একত্র ক'রে বেটে ফেলুন।

২। বাটা হ'য়ে গেলে নুন, চিনি (দিতে হ'লে) ও সবশেষে লেবুর রস ঐ সঙ্গে ভাল ক'রে মেখে নিলেই স্যাণ্ডুইচের পুর (paste) তৈরী হ'ল।

৩। পাঁউরুটি স্যাণ্ডুইচের উপযোগী ক'রে পাত্‌লা 'স্লাইসে' কেটে ফেলুন, একদিনের বাসি হ'লে ভালভাবে 'স্লাইস্' করতে পারবেন। যদি 'স্লাইস্' করা রুটি (Sliced bread) ব্যবহারের সুবিধা থাকে তাই করবেন।

৪। এখন একটি 'স্লাইসে' ছুরি দিয়ে মোটামুটি পুরু ক'রে পুরের প্রলেপ লাগিয়ে দিন ; আর একটি 'স্লাইস্' পুর মাখানো রুটির উপরে চেপে বসিয়ে নিলেই 'স্যাণ্ডুইচ্' (sandwich) তৈরী শেষ হ'বে। ইচ্ছা হ'লে রুটির মাথার ছিল্‌কা (crust) ছেঁটে ফেলে দিন। এইভাবেই সবগুলি 'স্যাণ্ডুইচ্' বানিয়ে ফেলুন।

এই 'স্যাণ্ডুইচ' স্বাদ গন্ধের বৈচিত্র্যে মামুলী ধরনের থেকে স্বতন্ত্র বোধ হ'বে এবং মুখ বদলাবার ইচ্ছা হ'লেই বানাতে চাইবেন।

'খাণ্ডভী' (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

ঘোল (পাত্‌লা)	৩ পেয়ালা
বেসন	১ ,,
তিল (অভাবে বাদাম) তেল	২ টেব্‌ল চামচ
* হলুদ গুঁড়ো	১ চা চামচ
* লংকা গুঁড়ো	২ ,, ,,
* হিং গুঁড়ো	½ ,, ,,
সরষে	½ ,, ,,
ধনেপাতা (মিহি কুচোন)	১ মুঠো
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ঘোলেব মধ্যে বেসন গুলে নিন।

২। তাবকা চিহ্নিত মশলা ক'টি গোলাব মধ্যে ছড়িয়ে দিন। ইচ্ছে হ'লে লংকা গুঁড়ো পবেও দিতে পাববেন।

৩। একটি ডেক্‌চীতে মশলা সমেত বেসন গোলা চাপিয়ে অল্প আঁচে ঘন ঘন নাড়তে থাকুন।

৪। এইভাবে জল ম'রে গাঢ় হ'তে হ'তে যখন খুব থক্‌থকে মত হ'য়ে আসবে এবং আঙ্গুলে মাখালে আঙ্গুলে চট্‌চটে হ'য়ে লেগে থাকবে না, তখন ডেক্‌চী সমেত সেটি নামিয়ে রাখুন।

৫। এদিকে একটি স্টীলের থালা বা পরাত উল্টো ক'রে তাতে সামান্য তেল মাখিয়ে নিন।

৬। এবার ঘন ক্বাথ্‌টি থেকে বড় চামচে কেটে খানিকটা থালার উপরে ঢালুন এবং ছুরী বা খুন্তীর সাহায্যে খুব পাত্‌লা ক'রে সে'টি ছড়িয়ে দিন। এত পাত্‌লা হওয়া চাই যাতে থালার রং পরতের স্বচ্ছতা ভেদ ক'রে দেখা যায়।

এইভাবে পরিমাণ বুঝে দুই, তিন বা ততোধিক থালাতে ক্বাথ্‌ ঢেলে ও ছড়িয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৭। পুরোপুরি ঠাণ্ডা হয়ে গেলে আঙ্গুলে তেল মাখিয়ে আমসত্ত্বর মত ক'রে টেনে সেটি তুলে ফেলুন এবং প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। এটিই গুজরাটে 'খাণ্ডভী' নামে পরিচিত।

ছোট থালাতে ঢালতে পারলে 'খাণ্ডভী' আস্তই উঠান যায়। বড় থালাতে ঢেলে টুক্‌রো ক'রে তুললেও ক্ষতি নেই।

অন্য নিয়মে:

'খাণ্ডভী' আরও একভাবে তুলবার নিয়ম আছে। দেখতে সুন্দর ও লোভনীয় হয় ব'লে অনেকে দ্বিতীয় নিয়মে 'খাণ্ডভী' পরিবেশনের পক্ষপাতী।

১। থালায় ঢালা হ'য়ে যখন কাথের পাত্‌লা পরতগুলি ঠাণ্ডা হ'য়ে যাবে, তখন ছুরী দিয়ে ২´´ ইঞ্চি আন্দাজ চওড়া রেখে ফালি ফালি ক'রে নিন।

২। আঙ্গুল তেলতেলে ক'রে এই ফালিগুলো মুড়ে অমলেটের মত বানিয়ে ফেলুন।

৩। এর পরে, আবাব মোড়ান ফালিগুলি ½" ইঞ্চি মত পুরু পুরু চাক্‌তিতে কেটে ফেলুন।

৪। এখন এই চাক্‌তিগুলি ডিশে সাজিয়ে নিন।

৫। সবশেষে, কড়ায় বাকি তেলটা তাতিয়ে সরষে ফোঁড়ন দিন। সরষের পট্‌পটি থামলে পরে তেলটা 'খাণ্ডভী'র উপরে ছড়িয়ে ঢেলে দিন।

৬। পরিবেশনের সময়ে লংকার গুঁড়ো এবং ধনে পাতার কুচি ছড়িয়ে ডিশটির উপরে একটু সৌন্দর্য্যের ছোঁয়া দিয়ে নিন।

'তাট্রে' বা ভাজা টিক্‌লী (মাদ্রাজ)

উপকরণ :

আতপ চালের গুঁড়ো	৪ পেয়ালা
উরদ্‌ বা কলাই ডালের গুঁড়ো	½ ”
ছোলার ডাল	½ ”
কাজু বাদাম	¼ ”
নারকেল কোরা	১ ”
তিল তেল বা বাদাম তেল	½ ”
লংকা গুঁড়ো (রুচিমত কম বেশী)	৪ চা চামচ
সাদা তিল	২ ” ”
মাখন বা ঘি	৩ ” ”
হিং	¼ ” ”
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ছোলার ডাল বেছে ধু'য়ে আগের দিন রাত্রে ভিজিয়ে রাখুন এবং পরদিন আর একবার ধু'য়ে জল থেকে ছেঁকে রেখে দিন।

২। কাজু বাদাম শিলে থেঁৎলে মোটা ক'রে ভেঙ্গে নিন।

৩। চাল ও ডালের গুঁড়ো মিশিয়ে চালুনীতে চেলে নিন। তারপরে ঘি বা মাখনটুকু ময়েনের মত ড'লে ঐ গুঁড়োতে মেখে ফেলুন।

৪। এবার এই গুঁড়োর সঙ্গে (তেল ছাড়া) বাকি যাবতীয় উপকরণগুলি মিশিয়ে ফেলুন এবং একটু একটু ক'রে জল ছিটিয়ে পুরী বা চাপাটির ময়দা মাখার মত শক্ত তাল (Stiff dough) তৈরী ক'রে নিন।

৫। এই তাল থেকে ছোট ছোট গুটি কেটে নিয়ে পাত্‌লা ছোট টিক্‌লী বা চাক্‌তী (ধরুন ২" ইঞ্চি ব্যাসের) বানিয়ে নিন ; এক হাতের তালুতে রেখে অন্য হাতের তালু দিয়ে চাপ দিলেই টিক্‌লী বা 'তাট্রে' তৈরী হ'বে।

৬। কড়াতে তেল তাতিয়ে চার পাঁচটি এক একবারে গরম তেলে ফেলে বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন। গরম গরম খেতে 'তাট্রে' অতি চমৎকার !

'বাটাটা চূড়া' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

আলু (বড়)	৫ টি
বাদাম তেল	১ পেয়ালা
চিনা বাদাম (কম বা বেশী)	½ "
জিরা	¼ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১ " "
ধনে পাতা (কুচোন)	এক মুঠো
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আলুগুলি ডাঁটো মত ক'রে সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে কুরুণীর * সাহায্যে বেশ মোটা মোটা ফালিতে (পেন্‌সিলের মত) কুরে নিন।

২। কড়া রোদে ২।৩ দিন শুকিয়ে ফালিগুলি ঝর্‌ঝরে ক'রে নেবেন।

৩। কড়া'য় তেল খুব তাতিয়ে আলুর ফালিগুলি ডুবো তেলে ৫।৭টি ক'রে ভেজে তুলুন ; হাল্‌কা বাদামী রং হওয়া চাই।

৪। সব ফালি ভাজা হ'য়ে গেলে ২ টেব্‌ল চামচ তেলে জিরে ফোঁড়ন দিয়ে বাদামগুলি ছেড়ে দিন এবং দু'চার মিনিট ভেজে ঐগুলি সম্বরা দিন।

৫। ডিশে ঢেলে নুন, লংকার গুঁড়ো 'চূড়া'র উপরে ছিটিয়ে দিন ; সবশেষে ধনে পাতার কুচি ছড়িয়ে অতিথির সামনে ধরুন।

মহারাষ্ট্রীয় গৃহিনী গ্রীষ্মের খরা দিনে 'বাটাটা চূড়া' প্রচুর পরিমাণে শুকিয়ে মুখবন্ধ (air tight) ব'য়মে তুলে রাখেন এবং অতিথি-আপ্যায়নে বা জলযোগের থালায় চট্‌ করে চারটি ভেজে নিয়ে পরিবেশন ক'রে থাকেন।

'বাটাটাচূড়া' ভাল ভাবে রোদে শুকিয়ে নিলে দু'এক বছর অনায়াসে ঘরে রাখা চলে। মাঝে মধ্যে এক আধবার রোদ খাইয়ে নিলেই নিশ্চিন্ত।

* মহারাষ্ট্রীয়রা এই উদ্দেশ্যে বিশেষ ধরণের কুরুণী (grater) ব্যবহার করেন। তবে বাজারে আজকাল নানা ধরণের 'গ্রেটার' উঠেছে। তার মধ্যে মোটা ধরণের যে কোন 'গ্রেটার' দিয়েই কাজ চালাতে পারেন।

'পোহা চাপ্ড়ে' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

চিঁড়া (মাঝারী মোটা)	১ পেয়ালা
ঘি বা বনস্পতি ঘি	½ "
কাঁচা মুগডাল	১½ চা চাঃ
আদা বাটা	½ "
রসুন	২।৩ কোয়া
কাঁচা লংকা (ইচ্ছে মত কম বেশী)	৩ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। মুগডাল ধুয়ে বেছে ৫।৬ ঘণ্টা আন্দাজ জলে ফুলতে দিন।

২। চিঁড়া দু'তিন বার জলে ধুয়ে, জল ঝরিয়ে আপাততঃ সরিয়ে রাখুন।

৩। রসুন ও কাঁচা লঙ্কা একসঙ্গে মোটা ক'রে বেটে নিন।

৪। এবার চিঁড়াটা হাতে বেশ মোটা করে চট্‌কে ফেলুন ; মিহি ক'রে চট্‌কানো হ'লে 'চাপ্‌ড়ে' খেতে মচ্‌মচে হ'বে না।

৫। এখন চিঁড়ার সঙ্গে যাবতীয় বাটা মশলা, নুন ও ভিজান মুগডালের দানা পুরো জল ছাঁকা ক'রে চট্‌কে মিশিয়ে নিন।

মাখাটা শুক্‌নো হওয়া চাই ; তবে, 'চাপড়ে' গড়বার উপযুক্ত তাল হ'তে হ'বে। প্রয়োজন বুঝলে সামান্য জল ছিটিয়ে নিতে পারেন।

৬। এর পরে, চিঁড়ে মাখা থেকে 'চাপ্‌ড়ে' গ'ড়ে নিন। মারাঠীরা সম-দ্বিভুজ ত্রিকোণ আকারে বেশ পুরু ক'রে (প্রায় ½" ইঞ্চি মত) 'চাপ্‌ড়ে' বানিয়ে থাকেন। তবে, যে কোন আকারেই আপনি গড়তে পারেন। ত্রিকোণাকার ভাবে গড়তে হ'লে আঙ্গুল দিয়ে চেপে কোণাগুলি ভোঁতা ক'রে দেবেন ; নইলে ভাজবার সময় কোণা ভেঙ্গে যেতে পারে।

৭। কড়া'য় ঘি তাতিয়ে ২।৩টি ক'রে এক একবারে 'চাপ্‌ড়ে' ডুবো ঘিয়ে ভেজে তুলুন ; রং খুব হাল্‌কা বাদামী (প্রায় সাদার দিকেই) থাকবে। অল্প সময়, অল্প আয়াস ও অল্প খরচে খাবারটি তৈরী ক'রে আনন্দ পাবেন।

'মুঠিয়া' (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

বেসন	১ পেয়ালা
সুজী	১/২ "
চালের গুঁড়ো	১/৪ "
তেল (বাদাম)	১১/২ "
তিল (সাদা)	১ টেব্‌ল্ চামচ
চিনি	১ চা চামচ
গরম মশলার গুঁড়ো	১ " "
হলুদ গুঁড়ো	১/২ " "
মেথি শাক	১ মুঠো
কাঁচা লংকা	৩।৪ টি
আদা	১/২" ইঞ্চি
পাতিলেবু (মাঝারী)	১ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী

১। মেথি শাকের পাতাগুলি ডাঁটি থেকে ছাড়িয়ে ধু'য়ে এবং খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন ; আদা ও কাঁচা লংকা বেটে নিন এবং লেবুটি নিংড়ে রস বা'র ক'রে রেখে দিন।

২। বেসন, সুজী ও চালের গুঁড়োতে ১/৪ পোয়ালা গরম তেল ঢেলে ড'লে নিন ; তারপরে একে একে শাকের কুচি, নুন, চিনি, তিল, গুঁড়ো ও বাটা মশলা এবং লেবুর রসটি মিশিয়ে ভাল ভাবে মেখে নিন।

৩। এখন অল্প জল ছিটিয়ে শুকনো তালে মেখে ফেলুন ; এমন হওয়া চাই যাতে হাতের চাপে এর থেকে 'মুঠিয়া' গড়ানো চলে।

৪। এক একটি বড় হাঁসের ডিমের সাইজে গুটি কেটে হাতের চাপে ও আঙ্গুলের সাহায্যে ২" ইঞ্চি লম্বা ও ১" ইঞ্চি চওড়া লম্বাটে চৌকো (oblong) 'মুঠিয়া' বানিয়ে ফেলুন।

৫। তেল তাতিয়ে 'মুঠিয়া' ঢিমে আঁচে বাদামী রং ক'রে ভেজে নিন ; চায়ের সঙ্গে গরম গরম খেতে এই খাবারটি খুব ভাল লাগে।

॥ পাকৌড়া ও পাকৌড়ী ॥

এই পরিচ্ছেদে সাধারণ নিয়মে তৈরী পাকৌড়া নিয়ে বিশেষ কিছু বলব না। কারণ, উত্তর ভারতে বেসন ও সব্জীর সহযোগে যে পাকৌড়া তৈরী হয়, তার প্রস্তুত প্রণালীর সঙ্গে মোটামুটি আপনাদের সকলের পরিচয় আছে। এগুলি তৈরী করতে ছোলার টাটকা বেসন আবশ্যক। সামান্য তেল বা বনস্পতি ঘিয়ের ময়েন দিয়ে বেসনটি জলে গুঁলে তাতে পিঁয়াজ কুঁচি, নুন ও লংকা গুঁড়ো দিয়ে মাঝারী গাঢ় মত গোলা প্রস্তুত করতে হয় (ঘন দৈ ফেটালে যেমন হয়)। অনেকে কাঁচা লংকার কুঁচিও এতে দিয়ে থাকেন। আলু, পিঁয়াজ বা বেগুন গোল গোল পাত্‌লা চাকা ক'রে কেটে, ঐ গোলায় ডুবিয়ে, ডুবো তেল বা ঘিয়ে বাদামী রং ক'রে মচ্‌মচে ভাবে ভেজে নিলেই মামুলী পাকৌড়া তৈরী হ'ল।

একটু শক্ত মত আধপাকা টমেটো বা সিমলাই মরিচ (capsicum) গোল গোল পাত্‌লা চাকায় কেটে একই নিয়মে পাকৌড়া বানালে স্বাদ ও গন্ধ বৈচিত্র্যে আপনাদের মুগ্ধ করবে।

এ ছাড়াও, আটা কিম্বা চালে'র গুঁড়ো গু'লে, তাতে আলু কফি জাতীয় সব্জী এবং বকফুল, পলতা পাতা, থান্‌কুনী পাতা চালকুমড়োর পাতা, ইত্যাদি ডুবিয়ে বড়া পাকৌড়াও নিশ্চয় অনেক খেয়ে থাকবেন।

এবারে আরও সাধারণ শাক, পাতা ও সব্জী ব্যবহারে আরও কয়েকটি মামুলী পাকৌড়া এবং দু'চারটি শৌখীন আমিষ ও নিরামিষ পাকৌড়া পরখ ক'রে দেখুন।

‘কাণিঘাসের পাকৌড়া’

উপকরণ :

কাণি ঘাস *	২০ টি
বেসন	½ পেয়ালা
তেল (বাদাম বা সরষে)	১ ”
জোয়ান দানা	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে কাণি ঘাসের পাতাগুলি ভাল ক’রে ধুয়ে শাক-ধোয়া চুপ্‌ড়ীতে ছড়িয়ে রাখুন।

২। বেসনটা চেলে নিয়ে ১ চা চামচ আন্দাজ তেলের ময়েন দিয়ে ড’লে নিন।

৩। আস্তে আস্তে জল ঢেলে গোলা তৈরী করুন ; গোলাটি পাত্‌লা অথচ গায়ে লেগে থাকবার মত পুরু হওয়া চাই (নির্দেশমত)।

৪। এবার নুন ও জোয়ান দানা ক’টি ছড়িয়ে দিযে ভালমত ফেটিয়ে নিন।

৫। কড়াতে তেল তাতিয়ে আঁচ মাঝারী মত রাখুন ; এক একটি করে ঘাসের পাতা বেসন গোলাতে ডুবিয়ে তেলে ছাড়ুন। একবারে ৩।৪টি ভাজা চলে। বেসন ফুলে লাল্‌চে রং ধরলেই তাড়াতাড়ি তেল ছেঁকে উঠিয়ে নেবেন।

এই হাল্‌কা পাকৌড়া চা ও কফির সঙ্গে খেতে অতি চমৎকার।

*** কাণি-ঘাস এক ধরনের চওড়া পাতাও’লা ঘাস। বাগানের আনাচে কানাচে প’ড়ো জায়গাতে এগুলি গ্রীষ্ম ও বর্ষাকালে অজস্র জন্মে থাকে। মোটা মোটা ডাঁটির গায়ে বেশ চওড়া মত পাতাগুলি হয় এবং হাল্‌কা সবুজ রংয়ের উপরে মোটা শিরাগুলি স্পষ্ট দেখতে পাওয়া যায়। লতিয়ে লতিয়ে এই ঘাস চাপ্‌ড়ার মত মাটিকে ঢেকে ফেলে জন্মায়। জংলী পাতা বিবেচনায় এ’গুলি মালীরা ফেলে দিয়েই থাকে। কিন্তু, উপরোক্ত নিয়মে ভেজে পাতে ফেললে পরে কাণি ঘাস কুলীন শাকের পর্য্যায়ভুক্ত হ’তে পারে।**

পালংশাক বা 'লেটিসে'র পাকৌড়া (উঃ প্রদেশ)

উপকরণ ঃ

পালংশাক বা 'লেটিস্' (lettuce)	২ ঝাড়
বেসন	½ পেয়ালা
আটা	¼ "
পিঁয়াজ কুচি	১ "
তেল বা বনস্পতি ঘি	১ "
ধনে পাতা কুচি	২ টেব্‌ল্ চামচ
কাঁচা লংকা কুচি	১ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। শাকের পাতাগুলি ছাড়িয়ে নিয়ে মিহি করে কুচিয়ে ফেলুন।

২। আটা ও বেসন একত্র মিশিয়ে চেলে রাখুন ; নুনটা মিশিয়ে দিন।

৩। ২ চা চামচ আন্দাজ ঘি বা তেলের ময়েন দিয়ে আটা ড'লে নিন।

৪। অল্প অল্প জল ঢেলে বেশ মোটা ক'রে গোলা তৈরী করুন।

৫। শাকের কুচি, পিঁয়াজ, লঙ্কা ও ধনে পাতার কুচিগুলি ঐ সঙ্গে মাখুন ; জলের আন্দাজ এমনভাবে করবেন যেন সব মিলে মিশে মাখাটা বেশ শক্ত বা 'টাইট্' মত হয়।

৬। কড়ায় তেল বা ঘি তাতিয়ে হাতে ক'রে মাখার খানিকটা তু'লে আস্ত সুপারীর সাইজে বড়া গ'ড়ে তেলে ছেড়ে দিন। ৩।৪টি বড়া এক একবারে তেলে ছাড়তে পারেন। আঁচ কড়া করবেন না।

৭। ডুবো তেলে বেশ সোনালী রং ধ'রে ভাজা হ'য়ে গেলে পরে ঝাঁঝ্‌রা হাতায় ছেঁকে তুলে নিন এবং গরম গরম পরিবেশন করুন।

অন্য যে কোন রকমের শাক, পাতা বা বাঁধাকফি এই ভাবে কুচিয়ে পাকৌড়া ভাজা চলে।

পাঁচমিশালী সব্জী পাকৌড়া

উপকরণ হিসেবে সবচেয়ে প্রথমে ৩।৪টি বা ততোধিক সব্জী সংগ্রহ করুন। যে কোন ঋতুর যে কোন সব্জীই এই উদ্দেশ্যে গ্রহণীয়। যেমন ধরুন, আলু, কফি, গাজর, বীট, বীন, কড়াইশুঁটির দানা, পালং বা 'লীক্' পাতা, আবার এদিকে বেগুন, টমেটো, কুমড়ো, স্কোয়াশ, পটল ইত্যাদি যাবতীয়।

তবে, জোলো সব্জী—যেমন, লাউ, চাল কুমড়ো জাতীয়—না নেওয়াই ভাল। এগুলি জল ছেড়ে নেতিয়ে যাবার ভয়। যতগুলি এবং যত ধরনের ইচ্ছা সব্জী নিতে পারেন। কিন্তু, সমপরিমাণে সবগুলির অনুপাত ধরাই বাঞ্ছনীয়।

উপকরণ :

কুচোন সব্জী	২ পেয়ালা
পিঁয়াজ কুচি	১ "
সরষের তেল বা বনস্পতি ঘি	১½ "
ছোলার বেসন	১¼ " (উঁচু উঁচু)
কাঁচা লংকা কুচি	২ টেব্‌ল্ চামচ
আদা কুচি (মিহি)	১ " "
পোস্তদানা	১ " "
রসুন কুচি	½ চা চামচ
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সব্জীগুলি ধু'য়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। বেসনে যথারীতি ময়েন দিয়ে নুন ও পোস্ত দানা মিশিয়ে ফেলুন।

৩। অল্প জল দিয়ে বেশ ঘন গোলা বানান এবং তেল ছাড়া যাবতীয় সামগ্রী তাতে মেখে বেশ আঁটোমত মণ্ড তৈরী করুন, যেন বড়া গড়া চলে।

৪। মণ্ড থেকে গোল গোল পাকৌড়া বানিয়ে ডুবো তেলে ছাড়ুন এবং গাঢ় বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন। আঁচ ঢিমে রাখবেন।

‘বাঙ্গায়াম পাকোড়া’ বা পিঁয়াজ পাকৌড়া

(কেরালা)

উপকরণ ঃ

ছোলার বেসন	১ পেয়ালা
চালের গুঁড়ো	২ „
নারকেল তেল (বিকল্পে বাদাম তেল)	১ „
পিঁয়াজ কুচি	১ „
লংকার গুঁড়ো	২ চা চামচ
কাজু বাদাম (Cashew nuts)	৮।১০ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে বাদামগুলি বেশ মোটা ক’রে (ধরুন, এক একটি বাদাম ৪ টুক্‌রোতে) ভেঙ্গে রেখে দিন।

২। বেসন ও চালের গুঁড়ো ঢেলে নিয়ে একত্র মিশিয়ে ফেলুন।

৩। তেল ছাড়া বাকি উপকরণগুলি ঐ সঙ্গে মিশিয়ে দিন।

৪। জল দিয়ে গুঁড়োটা আঁটো মত ক’রে মেখে নিন ; এমনভাবে তালটি মাখা হ’বে যাতে গোল গোল বড়া গ’ড়ে নেওয়া সম্ভব হয়।

৫। কড়া’তে তেল তাতিয়ে গোলাকার বড়াগুলি বেশ সোনালী রং ক’রে ভেজে ভেজে তুলুন।

গরম পরিবেশন করতে পারলে ভাল স্বাদ থাকবে। সঙ্গে কিছু দঃ ভারতীয় টক ও ঝাল চাট্‌নী দিতে চেষ্টা করুন।

বিশেষ উপলক্ষ্যের জন্য কয়েকটি শৌখীন পাকৌড়া প্রস্তুত প্রণালী জেনে রাখলে সময়ে অসময়ে কাজে লাগাতে পারবেন।

ছানার মশলা পাকৌড়া

উপকরণ :

বেসন	½ পেয়ালা
জলছাড়া ছানা	২৫০ গ্রাম
বাদাম তেল বা ঘি	১½ পেয়ালা
লংকা গুঁড়ো (কম বেশী)	১ চা চামচ
* আনার দানা	১ " "
* লবঙ্গ	২ টি
* গোলমরিচ	২।৩ টি
* দারচিনি	¼" ইঞ্চি পরিমাণ
* বড় এলাচ দানা	২।৩ টি
* জিরা (খোলায় ভাজা)	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী

১। ছানায় জল আছে সন্দেহ হ'লে সবচেয়ে প্রথমে ছানাটা ঝাড়নে শক্ত ক'রে বেঁধে টাঙ্গিয়ে রাখুন ; অথবা শিল চাপা দিয়ে সম্পূর্ণ জলশূন্য ডেলা বানিয়ে নিন।

২। এবার তারকা চিহ্নিত মশলাগুলি মিহি ক'রে পিষে সরিয়ে রাখুন।

৩। তারপরে বেসনে দুই চা চামচ তেল বা ঘিয়ের ময়েন দিয়ে ভাল ক'রে ড'লে নিন। আস্তে আস্তে জল ঢেলে পাকৌড়ার উপযোগী বেসনের গোলা বানিয়ে ফেলুন।

৪। এবারে বাটা মশলাগুলি, নুন এবং লংকাগুঁড়ো মিশিয়ে গোলাটা বেশ ক'রে ফেটিয়ে নিন ; দেখবেন, যেন একটুও ডেলা না থাকে।

৫। ছানার দলাটা এখন ধারালো ছুরি দিয়ে ১/৪´´ ইঞ্চি পুরু করে আয়তাকারে (oblong) ছোট ছোট টুক্‌রোয় কেটে নিন।

৬। কড়া'য় তেল বা ঘি ভাল ক'রে তাতিয়ে নিন। এক এক বারে ৩।৪ টুক্‌রো ছানা বেসন গোলায় ডুবিয়ে ঐ তেল বা ঘিয়ে বাদামী রং ক'রে ভেজে ভেজে তুলুন। আঁচ মৃদু রাখবেন। ঝাল-টক চাটনীর সঙ্গে এই পাকৌড়া গরম গরম পরিবেশন ক'রে শুনুন আপনার ভোক্তা কি বলেন !

বাদাম পাকৌড়ী (মহীশূর)

উপকরণ :

কাজু (cashew) বাদাম বা চিনা বাদাম (কাঁচা)	½ পেয়ালা
ময়দা বা চালের গুঁড়ো (প্রশস্ত)	¼ "
টক দই	½ "
ছোলার বেসন	১ " (উঁচু উঁচু)
বাদাম বা তিল তেল	১½ "
* পিঁয়াজ (মাঝারী)	২ টি
* আদা	ছোট এক টুক্‌রো
* রসুন	২ কোয়া
* কাঁচা লংকা	২।৩ টি
* কারী পাতা	১ ছড়া
* ধনে পাতা (না হ'লেও চলবে)	১ "
ঘি	১ টেব্‌ল্ চামচ
বেকিং পাউডার বা সোড-বাই-কার্ব	১ টিপ্
হিং গুঁড়ো	১ "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে বেসন ও চালের গুঁড়ো (অভাবে ময়দা) চালুনীতে চেলে একসঙ্গে মিশিয়ে রেখে দিন।

২। তারকা চিহ্নিত উপকরণ ক'টি মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

৩। বাদামগুলি শিলে পিষে মোটা ক'রে ভেঙ্গে নিন। থেঁতো হওয়া চাই না।

৪। বেসন, চালের গুঁড়ো, ঘি এবং তেল ছাড়া বাকি সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে একটি পরাতে ঢেলে রাখুন।

৫। ঘি টুকু গরম ক'রে এবার পরাতের জিনিষগুলোর উপরে ছড়িয়ে ঢেলে ফেলুন এবং ২।৩ মিনিট সবগুলি একসঙ্গে রগ্‌ড়ে মেখে নিন।

৬। এবার বেসন ও চালের গুঁড়োটাও মিশিয়ে সব কিছু আবার রগ্‌ড়ে মাখুন।

৭। এখন, দইটা ফেটিয়ে নিয়ে পরাতের উপরে ঢেলে দিন; একসঙ্গে সব জিনিষ চট্‌কে মেখে নিন; মাখাটা বেশ আঁটো মত্‌ হ'বে; দরকার হ'লে সামান্য জল দিতে পারেন, নইলে নয়।

৮। এরপর কড়া'তে তেল তাতিয়ে নিন; খুব তেজ গরম হ'লে এক মুঠো মাখা হাতে নিয়ে আঙ্গুল দিয়ে ছোট ও 'এব্‌ড়ো খেব্‌ড়ো' টুক্‌রো ক'রে তেলে ফেলতে থাকুন। ৫।৭টি টুক্‌রো পড়লে আর দেবেন না।

৯। ঝাঁঝ্‌রা হাতা দিয়ে উল্‌টে পাল্‌টে পাকৌড়ীগুলি গাঢ় লাল্‌চে রংয়ে ভেজে নিন এবং তেল ছেঁকে তুলে গরম গরম ডিশে সাজিয়ে ফেলুন।

'এয়ার টাইট' (air tight) বোতলে ভ'রে রেখে এই পাকৌড়ী বেশ কিছুদিন খাওয়া যায়।

গরম গরম খেতে অবশ্য অন্য স্বাদ, বলাই বাহুল্য।

ডিমের মশলা পাকৌড়া

উপকরণ :

বেসন	$\frac{1}{2}$ পেয়ালা
হাঁস বা মুরগীর ডিম	৪ টি
'মাস্টার্ড' (mustard)	চা চামচ
ভিনিগার (vinegar)	
বাদাম তেল বা বনস্পতি ঘি	১$\frac{1}{2}$ পেয়ালা
* পিঁয়াজ (মাঝারি সাইজের)	২ টি
* কাঁচা লংকা	২।৩ টি
* ধনে পাতা	১ ছড়া
* আদা	$\frac{1}{2}$" ইঞ্চি পরিমাণ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে ডিমগুলি পুরো সিদ্ধ ক'রে খোলা ছাড়িয়ে লম্বালম্বি ৪ ফালি ক'রে কেটে নিন। (ছুরি খুব তাতিয়ে কাটলে, কিম্বা পাত্‌লা সূতোর সাহায্যে কাটলে ডিমের ফালি করা সহজ হ'বে।)

২। এবার ভিনিগারে 'মাস্টার্ড'টা গু'লে নিয়ে ঢেকে রাখুন।

৩। তারকা চিহ্নিত উপাদানগুলি মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

৪। এখন ছানা পাকৌড়ার কায়দায় বেসনের গোলা বানিয়ে তাতে নুন, কুচোন জিনিষগুলি এবং 'মাস্টার্ড' গোলাটুকু মিশিয়ে বেশ ক'রে ফেটিয়ে নিন।

৫। কড়া'তে তেল বা ঘি ফুটতে দিন এবং বেসন গোলায় ডিমের ফালি ৩।৪টি ক'রে ডুবিয়ে তেলে ছাড়ুন। বাদামী রং ধরলে নামাবেন।

৬। গরম পাকৌড়া ডিশে সাজিয়ে উপরে একটু কাঁচা বা ভাজা পিঁয়াজ কুচি ছড়িয়ে পানীয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন, সবাইকে খুশী করতে পারবেন।

কুঁচো চিংড়ীর পাকৌড়ী (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ ঃ

কুঁচো চিংড়ী	২৫০ গ্রাম
বেসন বা ময়দা	২ টেব্‌ল্ চামচ
পিঁয়াজ কুচি (মিহি)	২ " "
কাঁচা লংকা কুচি	১ " "
তেল বা বনস্পতি ঘি	১ পেয়ালা
আদা কুচি	২ চা চামচ
রসুন কুচি	১ " "
গরম মশলার গুঁড়ো	১ " "
হলুদ গুঁড়ো	½ " "
লংকা গুঁড়ো	¼ " "
চিনি (ইচ্ছে হ'লে)	¼ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিংড়ী মাছগুলি প্রথমে ধু'য়ে নিয়ে মাথা, লেজ ও খোসা যতদূর সম্ভব ছাড়িয়ে নিন।

২। তার পরে শিলে বেশ মিহি ক'রে বেটে ফেলুন। ভালভাবে বাটতে পারলে খোসা থাকলেও মিশে যাবে।

৩। এবার বাটা চিংড়ীর সঙ্গে তেল ছাড়া অন্য যাবতীয় উপকরণ মিশিয়ে ভাল ভাবে চট্‌কে শুক্‌নো মত কাই ক'রে নিন।

৪। কড়া'তে তেল তাতিয়ে এই কাই থেকে ছোট ছোট গুলির আকারে তেলে ফেলুন।

৫। যখন দেখবেন বড়াগুলো বেশ ফু'লে লাল্‌চে মত হ'য়ে উঠেছে তখন তেল থেকে ছেঁকে তুলে নেবেন। এই বড়া বা পাকৌড়ী গরম গরম খেলে শীঘ্র স্বাদ ভুলতে পারবেন না।

॥ ঝাল বড়া ॥

'উলুন্‌থু ভড়ে' বা কলাইয়ের বড়া (মাদ্রাজ)

উপকরণ :

কলাইয়ের ডাল	২ পেয়ালা
ঘি বা তেল (বাদাম বা তিল)	২ "
হলুদ গুঁড়ো	½ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	½ " "
সাদা জিরা	½ " "
রসুন কুচি	১ " "
কাঁচা লংকা কুচি	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
পিঁয়াজ কুচি (মিহি)	২ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডালটা বেশ ভালভাবে বেছে ধু'য়ে ১৮ থেকে ২৪ ঘণ্টা পর্য্যন্ত জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। এরপরে জল থেকে ছেঁকে তুলে শিল বা মাদ্রাজী গোল পাথরে মোটা ও খচ্‌খচে মত ক'রে পিষে নিন। জল থেকে তুলবার সময়ও সাবধানে ছেঁকে তুলবেন, যেন জল সঙ্গে বেশী না আসে। আবার পিষবার সময়ও যতদূর সম্ভব কম জল দেবেন। কারণ, ডালবাটা শুকনো থাকা চাই, যাতে হাতে গ'ড়ে এরই থেকে বড়া হ'তে পারে।

৩। ডালবাটা হ'য়ে গেলে তাতে কুচোন ও গুঁড়া যাবতীয় মশলা এবং জিরা ও নুন দিয়ে চট্‌কে ভালভাবে মিশিয়ে নিন।

৪। একটি পরিষ্কার থালা বা ডেকচী (যার তলা চ্যাপ্টা, সমান ও মসৃণ) উলটিয়ে নিন। তার উপরে এক টুক্‌রো ভিজা কাপড় ছড়িয়ে দিন।

৫। ডালবাটার থেকে খানিকটা (একটি বড় মুরগীর ডিমের সাইজ) নিয়ে

ন্যাকড়ার উপরে গোল ক'রে রেখে দিন। উপরে আর একটি ভিজা ন্যাকড়া বা কাপড় ঢেকে দিয়ে হাতের তেলোর সাহায্যে ডালের ডেলাটা চেপে দিন। গোল, চ্যাপ্টা ও পুরুতে (আধ ইঞ্চি মত) আকার নিলে পরে উপরের কাপড়টির উপর দিয়ে তর্জনী ঢুকিয়ে, বড়ার ঠিক মাঝখানটিতে ফুটো ক'রে তলার কাপড় পর্য্যন্ত চালিয়ে দিন। এবার উপরের কাপড়টি সাবধানে তুলে নিলেই রিং শেপের 'ভড়ে'টি ভাজবার জন্য তৈরী হ'য়ে গেল।

ভিজা কাপড়ের সাহায্য না নিয়ে জলে হাত ভিজিয়ে, নীচের ন্যাকড়ার উপরে রাখা ডালের তালটি চেপে চুপে গ'ড়ে নেওয়াও সম্ভব।

৬। বড়া ভাজবার জন্য গভীর কড়াতে ঘি বা তেল চাপিয়ে দিন। তারপরে, সাবধানে কাপড়শুদ্ধ 'ভড়ে'টি তুলে নিয়ে কাপড় থেকে ছাড়িয়ে তেলে ফেলুন। কড়া'র কিনারা ধ'রে ফেললে তেল ছিটে হাতে লাগবার আশংকা থাকবে না। বড়া ছাড়বার সময় তেল খুব গরম থাকা চাই। নইলে, বড়া ছিটিয়ে যেতে পারে।

বড়া একটু 'টাইট্' হয়ে গেলে পরে আঁচটা মৃদু ক'রে আস্তে আস্তে ভাজবেন। হাল্কা বাদামী রং ধরলে ঝাঁঝ্রা হাতায় ছেঁকে তুলে নেবেন। একবারে ৩।৪টি 'ভড়ে' ভাজা চলে। কিন্তু, ডুবো তেল ও কড়া আঁচে ছাড়া দরকার। 'ভড়ে' এমনি খেতেও খুব ভাল লাগে তবে সঙ্গে একটু নারকেলের চাট্নী পরিবেশন ক'রে এটিকে আরও উপভোগ্য করতে পারবেন।

'মুঁগ কি দাল কা বড়া' বা মুগ ডালের বড়া

(রাজস্থান)

উপকরণ :

খোসা বা ছিলকাও'লা মুগডাল	½ কিলো
সরষের তেল	২ পেয়ালা
হিং	১টি মটরদানা মত
আদা	১" ইঞ্চি পরিমাণ
কাঁচা লংকা	৪।৫টি
* আস্ত ধনে	২ চা চামচ
* মৌরী বা 'সৌফ্'	১½ " "
* লংকা গুঁড়ো (পছন্দ হ'লে বেশী)	১ " "
* ধনে পাতা কুচি (বাদ দেওয়া চলে)	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
* আটা	১½ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। অন্ততঃ ৩।৪ ঘন্টা ডাল জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। তার পরে, ডাল রগ্‌ড়ে ভাল ক'রে খোসা ছাড়িয়ে ফেলুন এবং পাথর ইত্যাদি ছেঁকে বা'র ক'রে পুরো জল নিংড়ে নিন।

৩। এবার হিং, আদা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে ডালটা বেশ মিহি ক'রে পিষে নিন।

৪। বাটা ডালে ধ'নে, মৌরী, লংকাগুড়ো ইত্যাদি তারকা চিহ্নিত উপকরণগুলি মিশিয়ে, প্রয়োজন মত জল ছিটিয়ে ডাল ফেটিয়ে নিন। বাটাটি বেশ নরম অথচ আঁটো গোছের থাকা দরকার, যেন তার থেকে বড়া গ'ড়ে তোলা যায়।

৫। কড়া'তে তেল ভালমত তাততে দিন।

৬। একটি থালার উল্‌টোদিকে এক টুক্‌রো মোটা কাপড় ভিজিয়ে পেতে দিন; এর উপরেই বড়া গ'ড়ে রাখতে হ'বে।

৭। ভিজে হাতে (একটি মুরগীর ডিমের সাইজে) ডালবাটা খানিকটা তুলে নিন এবং ভিজে কাপড়টির উপরে চ্যাপ্টা টিকিয়া কাবাবের আকারে গ'ড়ে রেখে দিন। হাত ভিজিয়ে বড়ার উপরটা ও ধারগুলি বেশ চেপে চেপে মসৃণ ক'রে দিন। ½" ইঞ্চি মত পুরু ক'রে গড়বেন।

৮। এখন কাপড়শুদ্ধ হাতে তুলে নিয়ে বড়াটি সাবধানে কড়া'র তেলে ছেড়ে দিন; একটু পরেই বড়াটি লুচির মত ফু'লে উঠবে, তখন উল্‌টে দেবেন।

৯। আঁচ তেজ রেখে, বড়ার এপিঠ ওপিঠ ঘোর বাদামী রং ক'রে ভেজে ভেজে তেল থেকে উঠিয়ে নিন এবং গরম গরম পাতে দিন। একবারে ৩।৪টি ক'রেও বড়া ভাজতে পারবেন। তবে ডুবো তেলে ভাজতে হ'বে।

এ'টি মুগডালের শুক্‌নো বড়া। চা, জলখাবার বা দিন রাত্রির বড় খাওয়ার সঙ্গেও এই বড়া খাবার নীতি আছে।

'সাদা বোণ্ডা' বা প্লেন বড়া (তামিলনাদ)

উপকরণ ঃ

আতপ চাল	$\frac{1}{4}$ পেয়ালা
কলাই ডাল	১ ,,
নারকেল তেল	১$\frac{1}{2}$,,
নারকেল কোরা	২ টেব্‌ল্‌ চামচ
ধনেপাতা কুচি (পরিহার্য্য)	১ ,, ,,
কারীপাতা (কুচোন)	১ ছড়া
গোলমরিচ গুঁড়ো (মোটা)	২ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ৩।৪ ঘণ্টা চাল ও ডাল ভিজিয়ে রাখুন।

২। ভালভাবে ভিজে গেলে বেছে ধু'য়ে জল ছেঁকে নিন এবং খুব মিহি ক'রে পিষে মাখনের মত পুরু ও থক্‌থকে মণ্ড ক'রে ফেলুন। পিষবার সময় জল যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করবেন যেন ডাল বড়া বানাবার মত উপযুক্ত আঁটো থাকে।

৩। এবার বাটা মণ্ডটির সঙ্গে তেল ছাড়া অন্য সব উপকরণ মিশিয়ে ভালভাবে ঘেঁটে নিন।

৪। একটি ডিমের সাইজের তাল মণ্ডটি থেকে কেটে নিন ; ঠিক আগেকার বড়ার কায়দাতেই ভিজা কাপড়ের উপরে রেখে, হাতে চেপে পুরু ও বড় (৩"।৩$\frac{1}{2}$" ইঞ্চি ব্যাসের) একটি বড়া তৈরী করুন এবং ইচ্ছে হ'লে আঙ্গুল ঢুকিয়ে বড়ার মাঝখানে একটি গর্ত ক'রে নিন।

৫। এখন কড়া'তে তেল খুব ভাল করে তাতিয়ে নিয়ে, ৪।৫ টি বড়া কাপড় থেকে সাবধানে তুলে কড়া'র ধার ঘেঁষে ছেড়ে দিন।

৬। বড়া শক্ত হ'য়ে এলে, আঁচ কমিয়ে এপিঠ ওপিঠ হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে তেল ঝেড়ে তুলে ফেলুন ; এই ভাবেই পুরো মণ্ড থেকে বড়া ভাজা হ'বে।

'সাদা বোণ্ডা' এমনিতেও খেতে সুস্বাদু ; উপরন্তু, নারকেলের চাট্‌নী সহযোগে খেলে আরও উপাদেয় লাগবে।

‘ভাটি ডাল নো ভাজিয়া’
বা
বাটা মুগডালের বড়া (গুজরাট)

উপকরণ :

কাঁচা মুগডাল	২ পেয়ালা
তিল বা বাদাম তেল	১½ „
কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
আদা	ছোট ১ টুক্‌রো
হলুদ গুঁড়ো	১ টিপ্
সোডা-বাই-কার্ব	১ „
লেবুর রস (পছন্দ হ’লে)	১ টেব্‌ল্ চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডালটি অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। ভিজে ফু’লে উঠলে ডাল ভাল ক’রে রগড়ে ধু’য়ে নিন এবং তার পরে মোটামোটা করে পিষে রাখুন ; হাতে বেশ খচ্‌খচে মত লাগা চাই।

৩। এবার কাঁচালংকা ও আদা কুচিয়ে, তেল ছাড়া বাকি উপকরণের সঙ্গে ডাল বাটার মধ্যে ঢেলে দিন এবং ভাল ক’রে সব একত্র ফেটিয়ে নিন।

৪। কড়া’তে তেলটা তাতিয়ে নিয়ে, ডাল বাটা থেকে ছোট ছোট বড়ার মত (একটি ছাড়ান সুপারীর সাইজে) বানিয়ে কড়া’য় ছাড়ুন।

৫। এই ভাবে ৪।৫ টি বড়া এক সঙ্গে ছাড়তে পারেন। হাল্‌কা বাদামী রং ধরলে নামিয়ে বড়া বা ‘ডাল নো ভাজিয়া’ গরম গরম পাতে ফেলুন।

ঝাল টক চাট্‌নী সহযোগে উপাদেয় ‘চাট্’ হ’বে।

'আমা ভড়ে' বা খস্‌খসে বড়া (তামিলনাদ)

উপকরণ ঃ

ছোলার ডাল	১ পেয়ালা
অড়হর ডাল	১ "
কলাই ডাল	১/৪ "
নারকেল বা বাদাম তেল	২ "
পিঁয়াজ (পরিহার্য্য)	১ টি
ধ'নেপাতা	১ ছড়া
কারীপাতা	১ "
* শুকনো লংকা (ইচ্ছে হ'লে কম)	৩ টি
* কাঁচা লংকা	৪।৫ টি
* হিং	১টি গোলমরিচ মত
* নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডালগুলি বেছে ধু'য়ে এক সঙ্গে ঘন্টা ৩।৪ জলে ভিজিয়ে রেখে দিন।

২। দানাগুলি ভিজে ফু'লে উঠলে, জল থেকে ছেঁকে তুলে মোটা ক'রে পিষে নিন ; পিষবার সময় তারকা চিহ্নিত উপাদান ক'টি ডালে মিশিয়ে একত্র সবগুলি পিষতে হ'বে। 'সাদা বোণ্ডা'র মতই আঁটোআঁটো মণ্ডটি হওয়া চাই।

৩। এবার পিঁয়াজ, ধ'নে ও কারীপাতা খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে ডালের মণ্ডের সঙ্গে মেখে নিন।

৪। একটি ভিজা কলাপাতা কিম্বা ভিজা কাপড়ের উপরে রেখে বড়া তৈরী ক'রে নিন ; হাতও ভিজিয়ে নেবেন, যাতে ডালবাটা হাতে লেগে না ধরে।

৫। কড়া'য় তেল পুরো তাতিয়ে, ছাঁকা তেলে ৩।৪টি ক'রে বড়া ভাজুন।

মোটামুটি ১২।১৪টি 'আমাভড়ে' এই মণ্ড থেকে বেরোন উচিত।

'আমাভড়ে' সাদাসিধেভাবেও খাওয়া চলে ; আবার, দইতে ডুবিয়ে নিয়ে, 'দহি আমাভড়ে' কিম্বা 'রসমে' ডুবিয়ে নিয়ে 'রস আমাভড়ে' প্রস্তুত ক'রে আরও একটু শৌখীন খাবার হিসেবেও খাওয়ানো যায়।

'বাটাটা ভড়া' বা আলুবড়া (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

বড় সাইজের আলু	৫।৬ টি
বেসন	১ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
বাদাম তেল	১½ "
নারকেল (ছোট সাইজের)	½ খানা
হলুদ গুঁড়ো	½ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো (ইচ্ছে হলে)	½ " "
হিং গুঁড়ো	¼ " "
কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
ধ'নে কিম্বা কারীপাতা (কিম্বা দুইই)	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আলুগুলি সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে নিন ; গরম থাকতে থাকতে কাঁটা দিয়ে মিহি ক'রে ভেঙ্গে ঢেকে রাখুন, নইলে আঠা আঠা হ'য়ে যাবে।

২। নারকেল মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন ; কাঁচা লংকা, ধ'নে বা কারী-পাতাও সরু ক'রে কুচিয়ে নিন। অনেকে এইগুলি মোটা ক'রে পিষেও দিয়ে থাকেন।

৩। ¾ পেয়ালা বা আরও কম জলে বেসনটা মলাট দেবার উপযোগী ক'রে গু'লে নিন। ১।১½ টেব্‌ল্ চামচ তেল গরম ক'রে বেসনে ময়েন দিয়ে নিলে বড়া খাস্তা হ'বে : দরকার মত কম বেশী জলে বেসন গুলবেন। একটু নুন ও লংকার গুঁড়ো গোলাতে মিশিয়ে এখনকার মত সরিয়ে রাখুন।

৪। এবার সেদ্ধ আলুর সঙ্গে তেল ছাড়া অন্য সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন।

৫। এখন আলু মাখা ছোট ছোট লেচিতে কেটে নিন এবং হাতের তেলোয় চাপ দিয়ে কাবাবের আকারে গ'ড়ে নিন।

৬। কড়া'য় তেল তাতিয়ে, ২।৩টি ক'রে বড়া এক একবারে বেসনে ডুবিয়ে তাতে ছাড়ুন ও হাল্‌কা রংয়ে ভেজে তুলুন।

দেখবেন গরম গরম চা বা কফির সঙ্গে খেতে কি চমৎকার লাগে।

'আলুবোণ্ডা' বা আলুর বড়া (তামিলনাদ)

উপকরণ :

আলু (বড় সাইজের)	৫ টি
ছোলার বেসন	½ পেয়ালা
চালের গুঁড়ো	½ "
নারকেল তেল (অভাবে অন্য তেল)	১ "
কাঁচা লংকা (কম বা বেশী)	৫।৬ টি
পিঁয়াজ (বড়)	১ টি
লংকা গুঁড়ো	½ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	¼ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। বেসন ও চালের গুঁড়ো ঢেলে নিয়ে জলে গু'লে ফেলুন, নুন ও লংকা গুঁড়োও ঐ সঙ্গে দেবেন। গোলাটি পাকৌড়ার মলাটের উপযুক্ত ঘন করা চাই।

২। কাঁচা লংকা ও পিঁয়াজ মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

৩। এদিকে আলুগুলি খোসাশুদ্ধ সেদ্ধ ক'রে, খোসাশুদ্ধ হাতের চাপ দিয়ে ভেঙ্গে ফেলুন, তারপরে খোসাগুলি ছাড়িয়ে আলু মোটা ক'রে ভেঙ্গে রাখুন।

৪। কড়া'তে ১ টেব্‌ল চামচ আন্দাজ তেল তাতিয়ে প্রথমে পিঁয়াজ, পরে কাঁচা লংকা একটু ভেজে নিয়ে, পিঁয়াজগুলো নরম হ'য়ে এলে হিং দিন, এর পরে আলু ও নুন কড়া'তে দিয়ে সবশুদ্ধ ২।৩ মিনিট নেড়ে চেড়ে ভেজে নিন। তারপরে কড়া' আঁচ থেকে নামিয়ে আলুর মণ্ডটা ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৫। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে পরে মণ্ড থেকে লেচি কেটে আন্দাজ ২০।২২ টি লেচি বা'র করুন, এইগুলি ছোট ছোট বড়ার আকারে গ'ড়ে রাখুন।

৬। কড়া'তে তেল ভালভাবে তাতিয়ে নিন, বড়াগুলি মলাটের গোলায় ডুবিয়ে ৩।৪ টি ক'রে একবারে কড়া'তে ছাড়ুন। ছাঁকা তেলে বাদামী রং ক'রে ভেজে নিয়ে গরম থাকতে থাকতে খেতে দিন। ভাল লাগবে।

'বাটাটা বোড়া (গুজরাট)

উপকরণ :

আলু	৫০০ গ্রাম
বেসন	২ পেয়ালা
বাদাম বা তিল তেল	১ "
লেবুর রস	২ টেব্‌ল্ চামচ
চিনি	২ " "
কিস্‌মিস্	১ " "
* কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
* আদা	½" ইঞ্চি মত
* নারকেল কোরা	১ আঁজলা
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আলুগুলি সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে মোটামুটি চট্‌কে নিন।

২। তারকা চিহ্নিত উপকরণ ক'টি শিলে মিহি ক'রে পিষে ফেলুন।

৩। বেসনে ২ টেব্‌ল্ চামচ তেল গরম ক'রে ময়েন দিয়ে নিন। তার পরে, আন্দাজ মত জলে বেসনটা গু'লে পাকৌড়ার মলাটের মত গোলা তৈরী করুন এবং নুন মিশিয়ে রাখুন।

৪। তেল বা ঘি ছাড়া অন্য যাবতীয় উপকরণ সেদ্ধ আলুর সঙ্গে মেখে নিন।

৫। বড় রসগোল্লার সাইজে গুলি বানিয়ে আলুর মাখা থেকে বড়া তৈরী করুন।

৬। কড়া'তে তেল তাতিয়ে নিন।

৭। বেসন গোলাতে বড়াগুলি ডুবিয়ে ২।৩ টি এক একবারে কড়া'তে ছাড়ুন। হাল্‌কা বাদামী রং ধরলে তেল থেকে ছেঁকে তুলবেন। এই বড়া টক্-মিষ্টি স্বাদের হয় এবং গরম খেতে ভাল লাগে।

'মুট্‌ট গোস্‌ ভড়ে' বা বাঁধা কফির বড়া

(কেরালা)

উপকরণ ঃ

কলাই ডাল	১ পেয়ালা
খেসারী ডাল	২ ,,
ছোলার ডাল	১ ,,
নারকেল তেল	২ ,,
বাঁধাকফি (মিহি ক'রে কুচিয়ে)	১ ,,
কাঁচালংকা (ইচ্ছে হ'লে বেশী)	৮।১০ টি
কারীপাতা কুচি	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
ধ'নেপাতা কুচি	১ ,, ,,
হিং	১ টি গোলমরিচের মত
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডালগুলি বেছে এক সঙ্গে অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। তারপরে রগ্‌ড়ে ধু'য়ে জল নিংড়ে নিন এবং হিং ও কাঁচালংকা সহযোগে ডাল শুক্‌নো ও খচ্‌খচে ক'রে পিষে ফেলুন।

৩। তেল ছাড়া যাবতীয় উপকরণ ডাল বাটায় মেখে নিন। কফি যতদূর সম্ভব মিহি ক'রে কাটবেন এবং জল ব্যবহার না ক'রে ডালের মণ্ডটি শুক্‌নো রাখতে চেষ্টা করবেন। নইলে, বড়া ছেড়ে অথবা নরম হ'য়ে যেতে চাইবে।

৪। আস্ত সুপারীর সাইজে বড়া বানিয়ে খুব তাতানো তেলে ৪।৫টি ক'রে বড়া ছেড়ে দিন এবং বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন।

গরম গরম 'মুট্‌ট গোস্‌ ভড়ে' খেতে অতি চমৎকার।

কেরালাবাসীরা বাঁধাকফির অভাবে পিঁয়াজ একই পরিমাণ কুচিয়ে নিয়ে এই 'ভড়ে' তৈরী ক'রে থাকেন। বাংলা দেশ ছাড়া খেসারীর মত একটি অকুলীন ডালকে এতটা সমাদর, বোধ হয়, কেরালা ছাড়া ভারতের অন্য কোন জায়গায় করে না।

গোলি পাকোড়া (কোঙ্কণ)

উপকরণ :

ময়দা	২ পেয়ালা
ছোলার বেসন	১ ,,
তেল (বাদাম বা নারকেল)	১ ,,
টক দৈয়ের ঘোল	১ ,,
পনির কোরান (পরিহার্য্য)	১ টেব্‌ল চামচ
* পিঁয়াজ কুচি	৩ ,, ,,
* ধনেপাতা কুচি	১ ,, ,,
* কাঁচা লংকা কুচি	২ ,, ,,
* আদা কুচি	½ ,, ,,
* নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ময়দা ও বেসন একত্র ক'রে ঘোলের মধ্যে গু'লে নিন, গোলাটি পাকোড়ার মলাটের গোলার মত হওয়া চাই, অর্থাৎ, না-পাত্‌লা, না-ঘন। প্রয়োজন মত অল্প জল দিতে পারেন।

২। পনির দিতে হ'লে এই বেলা গোলাতে মিশিয়ে দিন। এবং গোলাটি অন্ততঃ ২ ঘণ্টা ঢেকে রেখে দিন।

৩। ঐ সময়ের পরে তারকা চিহ্নিত পাঁচটি উপকরণ মিলিয়ে পাকোড়া ভাজবার জন্য উদ্যোগী হ'ন।

৪। এবার কড়া'তে তেল উপযুক্ত মত তাতিয়ে নিন।

৫। বড় চামচে কেটে গোলা তেলে দিন এবং বড় বড় সাইজে বড়া বানিয়ে বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন। গরম গরম খেতে দিন ; সঙ্গে ঝাল-টক যা ইচ্ছা চাট্‌নী পরিবেশন করুন ; তাতে স্বাদ আরও খুলবে।

‘সাবুটিকি’ বা সাবুদানার বড়া (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

সাবুদানা (নরম জাতের)	২৫০ গ্রাম
আলু	১২৫ ,,
চিনে বাদাম	১০০ ,,
নারকেল কোরা	½ পেয়ালা
বাদাম বা নারকেল তেল (বা ঘি)	২ ,,
কাঁচা লংকা (ইচ্ছে হ’লে কম বেশী)	৪।৫ টি
ধ’নে পাতা	১ ছড়া
সাদা জিরা	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আলুগুলি প্রথমে খোসাশুদ্ধ সেদ্ধ ক’রে, খোসা ছাড়িয়ে কাঁটা দিয়ে মিহি ক’রে পিষে রাখুন ; সাবুদানাগুলি বার দুই জলে ধু’য়ে, জল ঝেড়ে রেখে দিন ; চিনে বাদামগুলি মোটা ক’রে বা কু’টে থেঁতো ক’রে নিন ; কাঁচালংকা ও ধনেপাতা মিহি ক’রে কুচিয়ে রাখুন।

২। এবার ঘি ছাড়া বাকি উপাদান আলুসেদ্ধ ও সাবুদানার মধ্যে মিশিয়ে একসঙ্গে হাল্‌কা হাতে চটকে মেখে নিন : বেশী জোরে রগড়াবেন না, কারণ, সাবুদানাগুলো একেবারে পিষে কাদা হ’য়ে গেলে বড়া খেতে ভাল হ’বে না।

৩। মাখা তাল থেকে ছোট ছোট গুটি নিয়ে, হাতে চেপে গোল ও চ্যাপ্টা ‘টিকিয়া’ আকারে (১½” ইঞ্চি ব্যাসে এবং মাঝারী পুরু ক’রে) গ’ড়ে নিন।

৪। তেল বা ঘি তাতিয়ে দু’তিনটি ক’রে ‘টিকি’ একবারে ভাজুন। বেশ বাদামী রং ধরলে পরে নামিয়ে পাতে দেবেন।

গরম গরম ঝাল-টক চাট্‌নীর সঙ্গে খেতে খুব ভাল লাগে।

কেউ কেউ আলু ও সাবুদানার পরিমাণের অনুপাত উল্‌টে দিয়ে এই বড়া বানান। অর্থাৎ, সাবুদানার অর্ধেক আলু না দিয়ে, আলুর অর্ধেক সাবুদানা মেশান। এতে বড়া বেশী নরম ও খাস্তা হয়।

॥ দহি বড়া ও খাট্টা রসগশানো বড়া ॥

'ভাল্লে' বা দইবড়া (পাঞ্জাব)

উপকরণ :

মাষ কলাই (উরদ্) ডাল	১ পেয়ালা
টক দই	৪ „
সরষের তেল	১½ „
জিরা	১ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	২ „ „
কাঁচা লংকা	২ টি
আদা	১" ইঞ্চি
কিস্‌মিস্	৮।১০টি
হিং	১ টি গোলমরিচের মত
'কালা নমক্' বা বীট্ লবণ	২ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। যেদিন বড়া বানাবেন তার আগের রাত্রে ডাল ভিজিয়ে রাখুন।

২। পরদিন ডাল ধু'য়ে বেছে জল থেকে ছেঁকে মিহি ক'রে পিষে রাখুন।

৩। সামান্য গরম জলে হিংটা ভিজিয়ে ঢেকে রাখুন।

৪। আদা ও কাঁচা লংকা মিহি ক'রে কুচিয়ে আপাততঃ রেখে দিন।

৫। কিস্‌মিস্ বেছে ধু'য়ে সরিয়ে রাখুন।

৬। দইটা ভাল ক'রে ফেটিয়ে নিন; যদি সরভাঙ্গা বা ছাঁকড়া মতন দেখা যায় পাত্‌লা মস্‌লিন জাতীয় কাপড়ে ছেঁকে নেবেন।

৭। জিরার দানাগুলি অর্ধেক শুক্‌নো খোলাতে ভেজে গুঁড়িয়ে রাখুন। বাকি অর্ধেক আস্ত থাক্।

৮। গোল মরিচ মিহি ক'রে গুঁড়িয়ে রাখুন।

৯। বাটা ডালে গোটা জিরা, গোলমরিচের গুঁড়ো ও লংকা গুঁড়োর অর্ধেকটা মিশিয়ে হিং ভেজানো ঈষদুষ্ণ গরম জল ছিটিয়ে ফেটাতে থাকুন ; এই সময়ে নুনও আন্দাজ মত দিয়ে দেবেন।

ফেটাতে ফেটাতে ডাল ফু'লে বেশ ঘন ক্কাথ্ মত হ'য়ে ওঠা চাই। এখন কিস্‌মিস্‌গুলিও গোটা গোটা তাতে মিশিয়ে দিন।

১০। এবার হাতের কাছে একটি গভীর পাত্রে 'কুসুম কুসুম' গরম জল এবং ফেটানো দইটা টেনে নিন।

১১। কড়াতে তেল তাততে দিন।

১২। এদিকে হাত ভিজিয়ে ডালর কাই থেকে গুটি কেটে নিন এবং দুই হাতের তালুতে চেপে চ্যাপ্টা বড়ার আকারে গ'ড়ে কড়া'র তেলে ছাড়তে থাকুন ; ৪।৫টি ক'রে বড়া এক একেবার ভেজে তুলবেন এবং সঙ্গে সঙ্গে গরম জলে ফেলতে থাকবেন। বড়াগুলি কচুরীর মত সাইজ হ'বে।

১৩। সব বড়া ভাজা ও জলে ডুবোন হ'য়ে গেলে, জলশুদ্ধ পাত্রটি আঁচে চাপান এবং ৩।৪ মিনিট আন্দাজ ফুটতে দিন ; এইভাবে সেদ্ধ হ'লে বড়াগুলি খুব নরম হ'বে।

১৪। এবার জল থেকে বড়াগুলো তুলে হাতের চাপ দিয়ে ভেতরের জল নিংড়ে বা'র ক'রে দিন এবং সুন্দরভাবে একটি ডিশে সাজিয়ে ফেলুন।

১৫। বড়ার উপরে এখন দইটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং সবার উপরে 'কালা নমক', বাকি লংকার গুঁড়ো এবং ভাজা জিরের গুঁড়ো ছড়িয়ে মিনিট ১০।১৫ ঐভাবেই রাখুন। পুরোপুরি ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে এবং দইতে ম'জে গেলে ভোক্তার সামনে 'ভাল্লে' উপস্থিত করুন। দেখুন তিনি কি বলেন!

‘কান্‌জি বড়া’ বা মশলা জলের বড়া

(রাজস্থান)

মুগডাল দিয়ে রাজস্থানের শুক্‌নো বড়ার কথা বলেছি। ‘দহি-বড়া’ বা ‘কান্‌জি বড়া’ও একই নিয়মে হয়। কিন্তু, রসালো ক’রবার জন্য মুগডালের বড়াকে ভেজে জলে বা দইতে ডুবিয়ে ভিন্ন স্বাদ বা চেহারাতে উপস্থিত করা যেতে পারে। জলে ডুবান বডার নাম ‘কান্‌জি বড়া’ এবং দইতে পশানো বড়ার নাম বলা হয় ‘দহি বড়া’। দু’টিই রাজস্থানের দু’টি প্রসিদ্ধ বড়া। স্বাদে ও গন্ধে এগুলি বাস্তবিকই মুগ্ধ করবার মতই জিনিষ।

‘কান্‌জি বড়া’ বা মশলা জলের বড়া ঃ

‘কান্‌জি’ নামের ভাষাগত অর্থ—বিশেষ মশলা সহযোগে তৈরী জল। এই জলটি প্রস্তুত ক’রবার একটি কায়দা আছে, যাতে জলে একটি চমৎকার টক স্বাদ ও সুগন্ধ এসে যায়।

বড়াগুলি ঠিক সাধারণ মুগডালের বড়ার মতই তৈরী ক’রে নিতে হ’বে। কেবল পাশে একটি স্টিল বা এলুমিনিয়ামের পাত্রে ৬ পেয়ালা আন্দাজ ঠাণ্ডা খা’বার জল তৈরী রাখবেন।

বড়াগুলি যেমন যেমন ভাজা হ’বে তেমন তেমন ঐ হাঁড়ীর জলে ফেলে দেবেন। সমস্ত বড়া ভাজা ও জলে ফেলা হ’য়ে গেলে এবং জল পশে ভারী হ’য়ে গেলে হাতে চেপে, নিংড়ে সেগুলি তুলে রাখুন; বড়া ভেজানো জলটাকে এবার ‘কান্‌জি’তে রূপান্তরিত করুন। এজন্য আপনার যা দরকার তা হ’ল ঃ

‘রাই’ বা লাল সরষে বাটা (মিহি ক’রে)	২ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো (ইচ্ছে হ’লে বেশী)	১ „ „
হিং	১ টি মটরদানার সাইজ
সরষের তেল	২।১ ফোঁটা
নুন	আন্দাদ মত

এ ছাড়াও চাই কয়েক টুক্‌রো জ্বলন্ত কাঠ কয়লা।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। বড়া ভেজানো জলটাতে প্রথমে 'রাই' বাটা, লংকার গুঁড়ো এবং নুন মিশিয়ে গরম ক'রে নিন ; পুরো ফোটাবেন না।

২। এবার জলের উপরে একটি ছোট্ট বাটিতে (এলুমিনিয়াম কিম্বা স্টীল) সরষের তেল এবং হিংটুকু রেখে তার উপরে জ্বলন্ত কাঠ কয়লাগুলি দিয়ে ঢেকে দিন। এই প্রক্রিয়ার নাম 'ধুনী' খাওয়ানো।

৩। জলের হাঁড়ীতে ঢাক্‌না চাপা দিয়ে অন্ততঃ ১৫।২০ মিনিট ঐভাবে রেখে দিন ; ভেতরে বাটিতে তেল ও মশলা-জ্বলা সুগন্ধটুকু জলের মধ্যে ছড়িয়ে যাবে।

৪। বাটির ধোঁয়া ওঠা বন্ধ হ'য়ে গেলে বাটিটি সাবধানে জলের পাত্র থেকে বাইরে নিয়ে আসুন এবং জলের পাত্র আবার ঢেকে রেখে দিন।

সেদিন আর বড়াগুলি পশানো বা খাওয়া চলবে না।

৫। পরদিন 'রাই' টক হ'য়ে মশলার জলটি তৈরী হ'য়ে যাবে। তখন মুগের বড়াগুলি ঐ জলের মধ্যে ফেলে দিতে হ'বে এবং বেশ ভাল ক'রে রসে মজিয়ে নিতে হ'বে।

গরমের দিনে এই নিয়মেই 'কান্‌জি' টক হ'য়ে যাবে। কিন্তু, ঠাণ্ডার দিনে জলের পাত্রটি মশলা মিশিয়ে রোদে রাখতে পারলে ভাল, তাতে 'রাই' টক হ'তে সাহায্য হ'বে।

যদি বড়াগুলি খাবার জন্য তাড়াতাড়ি তৈরী করতে হয়, তাহলে বড়া ভেজে ঠাণ্ডা জলের বদলে গরম জলের মধ্যে ডুবিয়ে দিতে পারেন ; তাতে বড়া তাড়াতাড়ি মোলায়েম হ'য়ে যাবে।

রসে ভ'রে গেলে পরে এক একটি বড়া এক একটি ছোট বাটিতে সাজিয়ে তার উপরে পুরো একবাটি জল বা 'কান্‌জি' ঢেলে সঙ্গে পরিবেশন করবেন। যেমন বড়াটি খেতে চমৎকার লাগবে, তেমনি মুখরোচক হবে 'ধুনী-খাওয়া' সুগন্ধী জলটা!

'দহি বড়া' (রাজস্থান)

'দহি বড়া'র জন্য বড়াও সাধারণ মুগডালের বড়ার * নিয়মেই ভাজতে হ'বে। কেবল, তফাতের মধ্যে এই বড়াগুলি ভেজেই গরম জলের মধ্যে ডুবিয়ে দিতে হ'বে।

জল খেয়ে বড়াগুলি ডুবে গেলে জল থেকে ছেঁকে, হাত দিয়ে চেপে জল নিংড়ে নিতে হ'বে এবং তার পরে মশলা মেশানো দইতে পশিয়ে নিলেই দই বড়া তৈরী হ'য়ে যা'বে।

'দহি বড়া'র দইয়ের জন্য আপনার চাই—

উপকরণ :

দই (টক)	৩ পেয়ালা
লংকা গুঁড়ো	১ চা চামচ
লবঙ্গ	৩।৪ টি
জিরা	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। দইটা বেশ ক'রে ফেটিয়ে একটি পাতলা কাপড়ে ছেঁকে নিন ; ডেলা বা সরকুচি থাকলে বেরিয়ে যাবে। ঘরে পাতা দইতে অনেক সময় এসব থাকে।

২। লবঙ্গ ও জিরে কাঠ খোলাতে ভেজে গুঁড়িয়ে নিন।

৩। এবার দইয়ের সঙ্গে গুঁড়ো মশলা ও নুন মিশিয়ে আবার ভাল ক'রে ফেটিয়ে নিন।

৪। বড়াগুলি জল নিংড়ে এই মশলা মেশানো দইতে ভিজিয়ে পরিবেশন করুন।

* 'ঝাল বড়া' এই নামের পরিচ্ছেদে 'মুগ কি দাল কা বড়া'র প্রস্তুত প্রণালী দেখুন।

'দহি আমা ভড়ে' বা খস্‌খসে দৈ বড়া
(তামিলনাদ)

এই দই বড়ার বড়াগুলি 'আমা ভড়ে'র * কায়দাতেই ভাজতে হ'বে। কিন্তু, বড়াগুলি ভেজে প্রথমে ঈষদুষ্ণ গরম জলে ডুবিয়ে নিতে হ'বে এবং প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই জল থেকে ছেঁকে তু'লে হাত দিয়ে চেপে জলটা বা'র ক'রে নিয়ে দইতে ফেলতে হ'বে।

দইটি আগে থেকেই ঘুঁটে এবং মশলাপাতি মিশিয়ে হাতের কাছে প্রস্তুত রাখতে হ'বে। দইয়ের জন্য চাই :

দই (খুব টক নয়)	২ পেয়ালা
* কাঁচা লংকা	২ টি
* আদা	½" ইঞ্চি
* ধ'নেপাতা	১ ছড়া
* কারীপাতা	১ ছড়া
ঘি	১ চা চামচ
সরষে	½ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তারকা চিহ্নিত উপকরণগুলি খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন। ইচ্ছে হ'লে শিলে মোটা ক'রে বেটেও নেওয়া যায়।

২। দইটা কাঁটা দিয়ে ঘুঁটে কুচোন মশলা ও নুন মিশিয়ে রাখুন।

৩। ঘিতে সরষে ফোঁড়ন দিন ; সরষে ফোটা থামলে পরে, দইতে ফোঁড়ন শুদ্ধ ঘিটা ঢেলে দিন এবং চামচ দিয়ে নেড়ে সব জিনিসগুলি ভালভাবে মিশিয়ে বড়া তৈরী হওয়া পর্য্যন্ত সরিয়ে রাখুন।

বড়াগুলি দইতে ফেলবার পরে, দই প'শে ভারী হ'য়ে গেলেই সাবধানে দই থেকে ছেঁকে ডিশে সাজিয়ে নিন ; দইতে বড়া আধ ঘণ্টার বেশী কোন মতেই রাখা ঠিক নয় ; তাহলে বড়াগুলি ঘেঁটে যেতে পারে। ঐগুলি পরিবেশনের কিছু আগে ডিশে সাজিয়ে নিয়ে উপরে বাকি দইটা সমান ভাবে ঢেলে ছড়িয়ে দিতে হ'বে।

* 'ঝাল বড়া'—এই পরিচ্ছেদ দ্রষ্টব্য।

'শৌখীন দহি বড়া'—পুরভরা

সাধারণভাবে তৈরী দই বড়া খাওয়ালেন। এবার, বিশেষভাবে প্রস্তুত একটি খাস দই বড়া পরীক্ষা করুন।

উপকরণ ঃ

॥ ক ॥ বড়ার জন্য :

কলাই বা উরদ্ ডাল	২ পেয়ালা (ভরা ভরা)
তিল বা বাদাম তেল	২ "
লংকার গুঁড়ো	½ চা চামচ
হিংয়ের গুঁড়ো	½ " "
নুন	স্বাদানুসারে

॥ খ ॥ পুরের জন্য :

নারকেল কোরা	৪ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্	২ " "
ধনেপাতা কুচি	২ " "
কাঁচা লংকা কুচি	১ " "
আদা কুচি	২ চা চামচ

॥ গ ॥ দইয়ের জন্য :

টক্ দৈ	২ পেয়ালা
তেঁতুল (এক গুলি)	সুপারীর সমান
খেজুর (প্যাকেটের)	৪ টি
নুন	স্বাদানুসারে

॥ ঘ ॥ 'বাগাড়' বা সম্বরার জন্য

কলাই ডাল	১ টেব্‌ল্ চামচ
তিল বা বাদাম তেল	১ " "
কারী পাতা	১. ছড়া
সরষে	½ চা চামচ
মেথি (না দিলেও চলে)	½ " "

॥ বড়া অলংকরণের জন্য :

জিরা	১ চা চামচ
শুক্‌নো লংকা	২ টি

প্রস্তুত প্রণালী

॥ ক ॥ বড়া—

১। ডাল ঝেড়ে বেছে আগের দিন রাত্রে জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। পরদিন জল ছেঁকে মিহি ক'রে পিষে নিন ; দঃ ভারতীয় গোল পাথরে পিষতে পারলেই ভাল। ডালের তালটি যতদূর সম্ভব শুক্‌নো থাকা চাই।

৩। হিং, লংকা গুঁড়ো এবং নুন মিশিয়ে ডালবাটা আপাততঃ সরিয়ে রাখুন।

॥ খ ॥ পুর—

১। কিস্‌মিস্‌ ধু'য়ে বেছে পরিষ্কার রাখুন।

২। নারকেল কোরাটা মোটা ক'রে পিষে নিন ; অবশ্য, মিহি কোরান হ'লে, না পিষলেও চলে।

৩। এখন যাবতীয় উপকরণগুলি একসঙ্গে মিশিয়ে রেখে দিন।

॥ গ ॥ দই—

১। তেঁতুলটা ধু'য়ে মিহি ক'রে পিষে ফেলুন।

২। খেজুরে বীচি থাকলে ছাড়িয়ে সেগুলিও নিফাঁস ক'রে পিষে রাখুন। প্রয়োজনমত জল দিয়ে পিষবেন।

৩। দইটা ভাল ক'রে ফেটিয়ে নিয়ে বাটা তেঁতুল ও খেজুর মিশিয়ে ঘন ক্বাথ্‌ মত তৈরী করুন ; সব জিনিষ সমানভাবে মিলে গিয়ে মাখনের মত মোলায়েম হওয়া দরকার। নুনটা মিশিয়ে এবার চেখে দেখুন—মিষ্টি ও টকের সুসামঞ্জস্য হওয়া চাই। এখনকার মত দই সরিয়ে রাখুন।

এবার বড়া গ'ড়ে নিন—

১। হাতের কাছে একটি ছড়ান গভীর পাত্রে ঈষদুষ্ণ জল রেখে দিন।

২। কড়া'তে তেল তাততে দিন।

৩। এদিকে একটি ভিজা কলাপাতার উপরে ভিজা হাতে খানিকটা ডাল-বাটা (একটি হাঁসের ডিমের সাইজে) রেখে দিন ; আঙ্গুল দিয়ে মাঝখানটা

চেপে বাটির মত গর্ত ক'রে দিন এবং খানিকটা পুর সেই গর্তে পু'রে, আবার হাত ভিজিয়ে বড়ার মুখ বন্ধ ক'রে দিন ; এখন হাত দিয়ে চেপেচু'পে বড়াটি চ্যাপ্টা পুরু একটি গোল পুরীর মত গ'ড়ে ফেলুন।

৪। কড়া'র তেলে বড়াটি এবার ছেড়ে দিন এবং একদিক বাদামী হ'লে উল্‌টে দিন। আঁচ মৃদু রাখবেন। বড়া ঘোর বাদামী রং হওয়া চাই না।

৫। দুই দিক সমানভাবে ভাজা হ'লে পরে ঝাঁঝ্‌রা হাতা দিয়ে তেল ছেঁকে তুলে ফেলুন এবং গরম জলের মধ্যে সঙ্গে সঙ্গে বড়াটি ফেলে দিন।

এইভাবেই সমস্ত ডালবাটা ও পুর সহযোগে বড়া তৈরী ক'রে নেবেন এবং ভাজা হ'য়ে গেলেই গরম জলে ফেলে দেবেন।

৬। সব বড়া ভাজা ও ভিজান হ'য়ে ডুবে গেলেই জল থেকে তু'লে দুই হাতের তেলোতে চেপে জলটা বা'র ক'রে দিন এবং একটি শুক্‌নো মোটা কাপড়ের উপরে বড়াগুলো রেখে অবশিষ্ট জলটাও শুষিয়ে ফেলুন।

৭। তারপরে একটি ভাসামত ডিশে বড়াগুলো সাজিয়ে ফেলুন এবং মশলা মেশান দইটাও বড়াগুলির উপরে সমানভাবে ছড়িয়ে ঢেলে দিন।

॥ ঘ ॥ 'বাগাড়'—

১। তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে পরে মেথি ফোঁড়ন দিন ;

২। সরষে ফোটা বন্ধ হ'লে, কলাই ডালগুলি (ঝেড়ে ও বেছে) শুক্‌নো তেলে ফেলে দিন ; সামান্য বাদামী রং ধর'লেই কারীপাতাগুলি সঙ্গে ছেড়ে দিন।

৩। কারী পাতা ভাজা হ'য়ে কুঁকৃড়ে কাল্‌চে হ'য়ে এলে তেল থেকে ছেঁকে তুলুন এবং 'দহি বড়া'র দইয়ের উপরে ডাল ও কারীপাতা ভাজা সমানভাবে ছিটিয়ে দিন।

॥ ঙ ॥ অলংকরণ—

সবশেষে, জিরা ও লংকা শুক্‌নো খোলায় ভেজে গুঁড়িয়ে নিন এবং 'দহি-বড়া'র উপরে ছড়িয়ে দিয়ে সুগন্ধ ও সজ্জা পূরণ করুন।

॥ উপ্‌মা ও উসেল ॥

'উপ্‌মা' বা মশলা সুজী (তামিলনাদ)

উপকরণ :

	১ পেয়ালা
গরম জল	২ "
নারকেল কোরা (অপরিহার্য্য নয়)	½ "
ছোলার ডাল	১½ টেব্‌ল্ চামচ
কলাই ডাল	১½ " "
বাদাম (চিনে বা কাজু)—কাঁচা	২ " "
পিঁয়াজ কুচি	১½ " "
ধনেপাতা কুচি (হ'লে ভাল)	১ " "
ভাল ঘি	৩½ " "
কাঁচা লংকা	১ " "
লেবুর রস বা টক দৈ	১ " "
হিং গুঁড়ো	¼ চা চামচ
সরষে	১ " "
আদা কুচি	১ " "
শুক্‌নো লংকা	২।১ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। এক টেব্‌ল্ চামচ ঘিতে সুজীটা হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে আপাততঃ সরিয়ে রেখে দিন।

২। বাকি ঘি কড়াতে তাতিয়ে প্রথমে শুক্‌নো লংকা ভেঙ্গে দিয়ে পরে সরষে ফোঁড়ন দিন।

৩। সরষে ফোটা বন্ধ হ'লে পরে ডালগুলো ঝেড়ে ও বেছে ঘিতে দিন; বাদামগুলিও সঙ্গে সঙ্গে ঘিতে ছেড়ে দিন।

৪। ঐগুলি হাল্‌কা লাল্‌চে রং ধরলে পিঁয়াজ কুচিগুলি কড়া'তে দিয়ে অল্প ভাজুন ; পরে আদা কুচি মিশিয়ে আবার ভাজুন। পিঁয়াজে লাল আভা দেখা দিলে গরম জলটা ঢেলে দিন ; নুন ও হিং গুঁড়োটা ঐ সঙ্গে ফেলে দিন।

৫। জল টগ্‌বগ্‌ ক'রে ফু'টে উঠলে পর আঁচ মৃদু ক'রে নিন এবং সুজীটা ঢেলে দিন ; চামচ বা খুন্তী দিয়ে ক্রমাগত নেড়ে জল শুকিয়ে ফেলুন ; এর মধ্যে সুজী সেদ্ধ হ'য়ে যাওয়া উচিত। না হ'লে দরকার মত আরও একটু গরম জল ছিটিয়ে দিন। জল পুরো শুকিয়ে গেলে নারকেল, লংকা ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে নেড়ে চেড়ে নামিয়ে নিন। লেবুর রস বা দৈ ফেটিয়ে ঠিক পরিবেশনের আগে ছড়িয়ে দিলে স্বাদ বাড়ে।

চা বা কফির সঙ্গে বৈকালিক জলযোগ কিম্বা প্রাতরাশের প্রয়োজন মেটাতে 'উপ্‌মা' অদ্বিতীয়।

'তিখট্ সাঁজা' বা ঝাল সুজী (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ ঃ

সুজী	১ পেয়ালা
কড়াইশুঁটির দানা	১ "
ঘি বা বাদাম তেল	½ "
সরষে বা রাই	½ চা চামচ
হলুদ গুঁড়ো	¼ " "
নারকেল কোরা	২ টেব্‌ল্ চামচ
* পিঁয়াজ (মাঝারি)	১ টি
* কাঁচা লংকা	২ টি
* ধনেপাতা	১ মুঠো
কারীপাতা	কয়েকটি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তারকা চিহ্নিত সামগ্রী ক'টি মিহি ক'রে কুচিয়ে রেখে দিন।

২। কড়া'তে অর্ধেক ঘি তাতিয়ে সুজীটা ঢেলে দিন।

৩। হাল্‌কা ভাজা হ'য়ে সামান্য রং ধরলে পরে নামিয়ে ঢেলে রাখুন।

৪। বাকি ঘি বা তেল চড়িয়ে প্রথমে সরষে ফোঁড়ন দিন।

৫। সরষে ফোটা বন্ধ হ'লে পিঁয়াজ কুচি দিয়ে একটু সামান্য ভেজে নিন।

৬। পরে লংকা কুচি, কারী পাতা, হলুদ ও নুন ঢেলে দিন।

৭। সবশেষে কড়াইশুঁটির দানাগুলি ঐ সঙ্গে দিয়ে খানিকটা ভেজে নিন।

৮। মটরের গায়ে একটু ছিট্‌ছিট্ পড়তে সুরু হ'লে আধ পেয়ালা মত জল ঢেলে কড়া'টি ঢেকে দিন।

৯। মটরদানা সেদ্ধ হ'য়ে এলে ভাজা সুজী কড়া'তে ঢেলে আন্দাজমত জল দিন, যেন সুজী সেদ্ধ অথচ ঝরঝরে হয়। জল দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে রাখবেন।

১০। মাঝে মাঝে নেড়ে চেড়ে জল শুকিয়ে নামিয়ে ফেলুন এবং ধনে পাতা ও লংকা কুচি উপরে ছড়িয়ে দিয়ে গরম গরম খেতে দিন।

'মারচা নু সাগ' বা মরিচের ব্যঞ্জন (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

বেসন (তাজা)	১ পেয়ালা
জল	১১/৪ ,,
বাদাম তেল	৪ টেব্‌ল্ চামচ
লেবুর রস	১ ,, ,,
সরষে	১ চা চামচ
হলুদ গুঁড়ো	১/৪ ,, ,,
চিনি (ইচ্ছে হলে কম)	১১/২ ,, ,,
হিং গুঁড়ো	১/৪ ,, ,,
কাঁচা লংকা	৩।৪ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। কাঁচা লংকা ক'টি কুচি ক'রে জলে ডুবিয়ে দিন ; তাহলে দানাগুলি নীচে প'ড়ে যাবে ; এবার লংকার কুচিগুলি ছেঁকে নিয়ে আপাততঃ সরিয়ে রাখুন। লংকার বীচিগুলি বাদ দিন।

২। কড়া'তে তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে ও পরে হিং ফোঁড়ন দিন।

৩। সরষে ফোটা বন্ধ হ'লে পরে জলটা তেলে ঢেলে দিন।

৪। জলের মধ্যে নুন, চিনি, হলুদ ও কাঁচা লংকার কুচিগুলি ফেলে দিন।

৫। সবশুদ্ধ জলটা টগ্‌বগিয়ে উঠলে বেসনটা ঢেলে দিন এবং খুন্তী দিয়ে খুব ঘন ঘন নেড়ে চলুন। সাবধানে অনবরত নাড়বেন যেন বেসনে ডেলা পাকিয়ে যেতে না পারে। এইভাবে বেসন ঘন হ'য়ে এঁটে অনেকটা হালুয়ার চেহারা নেবে।

৬। এবার নামিয়ে ডিশে ঢেলে ফেলুন এবং উপরে লেবুর রসটা ছিটিয়ে দিয়ে গরম গরম খেতে দিন।

এই খাবারটি ঠাণ্ডা খেতে ভাল লাগে না। গরম গরম আচারের সঙ্গে খেতে অপূর্ব আস্বাদ ! গুজরাটীরা রুটি বা ভাতের সঙ্গেও 'মারচা নু সাগ' খেয়ে থাকেন।

'সাগো খিচ্‌ড়ী' (কোঙ্কণ)

উপকরণ ঃ

সাগুদানা (শক্ত জাতের হ'লেই ভাল)	২ পেয়ালা (ভরা ভরা)
চিনা বাদাম	১ "
আলু (বাদ দেওয়া যায়)	২।৩ টি
ঘি	২ টেব্‌ল্ চামচ
কাঁচা লংকা কুচি	২ " "
নারকেল কোরা	২ " "
লেবুর রস	১ " "
ধনে পাতা (কুচিয়ে)	১ ছড়া
লংকা গুঁড়ো	½ চা চামচ
জিরা	১ " "
চিনি (শুধু স্বাদের জন্য)	১ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সাগুদানা ধু'য়ে ১৫।২০ মিনিট ভিজিয়ে নরম ক'রে জল থেকে ছেঁকে রাখুন ; চিনা বাদামগুলি মোটা মোটা ক'রে কু'টে বা পিষে নিন ; আলুগুলি আস্ত ডাঁটোমত সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট ডুমোয় কেটে রাখুন।

২। সাগুর সঙ্গে চিনা বাদাম, লংকা গুঁড়ো, নুন ও চিনি মিশিয়ে রেখে দিন।

৩। ঘিতে জিরা ফোঁড়ন দিয়ে আলুর টুক্‌রোগুলি একটু সময় ভেজে নিন ; পরে লংকার কুচি দিয়ে একটু নেড়ে চেড়ে মশলা মেশান সাগুটা ঘিয়ে ছেড়ে দিন ; ঢিমে আঁচে পাত্রটি ঢেকে সেদ্ধ হ'তে দিন ; মাঝে মাঝে ঢাক্‌না খুলে সাগু নেড়ে দেবেন। ৫ থেকে ৬ মিনিটের মধ্যে সাগু সেদ্ধ হওয়া উচিত। দরকার মত দু'একবার জল ছিটিয়ে দেবেন। কিন্তু, দানাগুলি ঝর্‌ঝরে রাখা চাই।

৪। ডিশে 'সাগো খিচ্‌ড়ী' ঢেলে লেবুর রস ছিটিয়ে দিন ; তার পরে, ধনেপাতা কুচি ও নারকেল কোরা দিয়ে সাজিয়ে ভোক্তার সামনে ধরুন।

'সাগো খিচ্‌ড়ী' মহারাষ্ট্রীয়দের একটি প্রিয় জলখাবার।

'মৌঠ্ চা উসেল' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

'মৌঠ্' *	১ পেয়ালা
লংকা গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	১/৪ " "
সরষে দানা	১/২ " "
আদা (মোটা ভাবে থেঁতো ক'রে)	১/২" ইঞ্চি
নারকেল কোরা	আধ মুঠো
ধনেপাতা কুচি	" "
গুড় (এক গুলি)	১টি সুপুরীর সমান
তিল তেল	১১/২ টেব্‌ল্ চামচ
কাঁচা লংকা কুচি	১ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। 'মৌঠ' ঝেড়ে বেছে ১২ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। ভিজাবার আগেই ভালভাবে ধু'য়ে নেবেন ; পরে আর ধোওয়া চলবে না।

২। তারপর জল থেকে ছেঁকে একটি টুক্‌রীতে আরও ১২ ঘণ্টা ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ফেলে রাখুন।

৩। গরমের দিন হ'লে ঐ সময়ের মধ্যে 'মৌঠে'র মুখে অংকুর গজিয়ে যা'বে। শীত বা বর্ষার দিনে আরও ৪।৫ ঘণ্টা বেশী দরকার হ'বে।

অংকুর গজিয়ে গেলে 'বাগার' বা সম্বরা দেবার আয়োজন করুন—

৪। ডেক্‌চীতে তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে, পরে হিং ও শেষে কোটা আদাটা সম্বরা দিন।

৫। এবার অংকুর গজানো 'মৌঠ'টা কড়া'তে ঢেলে দিন এবং তেজ আঁচে ২।১ মিনিট নাড়া চাড়া ক'রে মুখে আর একটি ডেক্‌চী বা কানা-উঁচু থালাতে জল রেখে ঢাকা দিন ; আঁচ ঢিমে ক'রে দিন এবং ঐ ভাবে 'মৌঠ' সেদ্ধ হয়ে যাওয়া পর্য্যন্ত রেখে দিন ; মধ্যে মধ্যে একটু নেড়ে চেড়ে দেবেন।

৬। এর পরে আঁচ থেকে নামিয়ে নুন, লংকা গুঁড়ো এবং গুড়টা হাতে গুঁড়িয়ে নিয়ে 'মৌঠে' মিশিয়ে ফেলুন ; আবার ডেকচীশুদ্ধ উনুনে চড়িয়ে ২।৩ মিনিট মত একত্র সেদ্ধ করুন। নরম হ'লেও ঝর্‌ঝরে চেহারার হ'বে।

৭। এবার 'মৌঠ্‌ চা উসেল' প্রস্তুত। নামিয়ে ডিশে ঢেলে ফেলুন ; উপরে নারকেল কোরা, কাঁচালংকা কুচি, ও ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে দিয়ে ভোক্তার সামনে ধ'রে দিন। দেখবেন তিনি কেমন উপভোগ করেন !

আরও কয়েকটি উসেল ঃ

একই নিয়মে মারাঠী গৃহিণী কাঁচা মুগ (আস্ত), আস্ত চানা বা ছোলা, আস্ত মুসুরী ইত্যাদি দানা দিয়েও 'উসেল' তৈরী ক'রে থাকেন।

এ ছাড়াও বরবটির দানা বা কাবুলী মটরের দানা ('ভাটানা') দিয়েও 'উসেল' তৈরী করা হয়।

মনে রাখবার মধ্যে—

(ক) মুগডাল মিষ্টি স্বাদের ব'লে এতে গুড়ের পরিমাণ কম দেওয়া হয়।

(খ) বরবটি দানা শুক্‌নো খোলায় ভেজে হাতে যখন দানাগুলি গরম লাগতে থাকবে, তখন 'কুসুম কুসুম' গরম জলে ভিজিয়ে দেবেন।

১ পেয়ালা বরবটি দানাতে ২ পেয়ালা জল দিয়ে সেদ্ধ চাপাতে হ'বে।

সেদ্ধ করবার নিয়ম ইত্যাদি সবই এক।

* 'পরিভাষা'র পরিচ্ছেদে 'মৌঠের' পরিচয় পাবেন।

'বাজ্‌রী চা উসেল' বা ভুট্টার উসেল (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

* ছোলা ডাল বাটা	১ পেয়ালা
* ভুট্টা (কোরান)	২ ,,
নারকেল কোরা	১ ,,
তিল তেল বা বনস্পতি ঘি	১ ,,
কাঁচা লংকা কুচিয়ে	যতখানি ইচ্ছা

ধনেপাতা কুচি (ইচ্ছে হ'লে দিন)	আঁজলাখানেক
চিনি বা গুড় (স্বাদের জন্য মাত্র)	যৎসামান্য
সরষে দানা	১/২ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১ „ „
হলুদ গুঁড়ো	১/২ „ „
হিং গুঁড়ো	১/৪ „ „
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে ও পরে হিং ফোঁড়ন দিন।

২। এরপরে কাঁচালংকা কুচি ও গুঁড়ো মশলা দিয়ে সামান্য একটু ভেজে নিন।

৩। এখন ভুট্টা কোরা, ডাল বাটা, নুন ও চিনি দিয়ে ঢিমে আঁচে ভাজতে থাকুন ; অনবরত নাড়তে ভুলবেন না। ভাজবার সময় দু'চারবার জল ছিটিয়ে দিলেই জিনিষটি সুসিদ্ধ হ'য়ে আসবে।

৪। রস পুরো শুকিয়ে যখন তালটি বেশ ভাজা ভাজা চেহারা নেবে নামিয়ে ডিশে ঢেলে ফেলুন।

৫। উপরে নারকেল কোরা কাঁচা ছড়িয়ে গরম গরম চা বা কফির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

এই 'উসেল' খেতে অত্যন্ত সুস্বাদ।

* ছোলাডাল ৩।৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে পরিষ্কার ক'রে অল্প মোটা ও খচ্‌খচে রেখে বেটে নেবেন। অর্থাৎ, ভালভাবে ভেঙ্গে যাবে, অথচ পিষে যাবে না।

ভুট্টা মাঝারি কচি দেখে নেবেন, যাতে কোরাবার সময় পিষে দুধ বেরিয়ে না যায়। যে কোন কুরুনী বা grater দিয়ে খচ্‌খচে মত কুরিয়ে নিতে পারেন।

লক্ষ্য করুন : ডাল বাটা ও ভুট্টা কোরার অনুপাত হবে ১ : ২। অর্থাৎ ডাল বাটবার পরে যদি ১ পেয়ালা হয়, ভুট্টা কোরাবার পরে হ'বে ২ পেয়ালা।

'ভটানা পোওয়া' বা মটর-চিঁড়ে (গুজরাট)

উপকরণ :

চিঁড়ে (ভাল জাতের)	১ পেয়ালা
কড়াই শুঁটির দানা	১
নারকেল কোরা	২ টেব্‌ল্ চামচ
বাদাম তেল বা ঘি	২
সরষে	
হলুদ গুঁড়ো	¼ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	¼
কারীপাতা বা ধনেপাতা (কুচিয়ে)	১ মুঠো
লেবু (পাতি)	½ খানা
কাঁচা লংকা	২।৩টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিঁড়ে ঝেড়ে বেছে দু'তিনবার জলে ধু'য়ে ফেলুন ; একটি চালুনীতে ছেঁকে জল ব'ার ক'রে নিন।

২। লেবু নিংড়ে রস বা'র ক'রে রাখুন ; লঙ্কা কুচিয়ে রাখুন।

৩। কড়াতে তেল বা ঘি তাতিয়ে সরষে ফোঁড়ন দিন ; কারীপাতা দিতে হ'লে তাও দিন।

৪। এর পরে, সামান্য জল ছিটিয়ে মটর দানাগুলি ঢেলে দিন : বাকি গুঁড়ো মশলা, লংকা কুচি এবং নুন মিশিয়ে দিন ; কড়া'ঢেকে ২।৩ মিনিট সেদ্ধ করুন।

৫। মটরের দানা হাতে নরম বোধ হ'লে চিঁড়েগুলি ঢেলে দিন ; তার আন্দাজে নুন দিয়ে এবং সবশুদ্ধ নেড়েচেড়ে আরও মিনিট ২।৩ ভেজে নিন।

৬। এখন আপনার 'পোওয়া' তৈরী ; ডিশে ঢেলে নিয়ে উপরে নারকেল কোরা এবং ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে ক্ষুধার্তদের সামনে ধরুন।

‘বাটাটা পোহে’ বা আলু-চিঁড়ে (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

উপকরণ	পরিমাণ
চিঁড়ে (মাঝারি কোয়ালিটির)	১ পেয়ালা (ভরা ভরা)
আলু (মাঝারি)	২ টি
বাদাম তেল বা ঘি	২ ১/২ টেব্‌ল্ চামচ
নারকেল কোরা	২ ” ”
লেবুর রস	১ ” ”
কাঁচা লংকা কুচি (বেশী বা কম)	১ ” ”
সরষে দানা	১/২ চা চামচ
হলুদ গুঁড়ো	১/৪ ” ”
হিং গুঁড়ো	১/৮ ” ”
কারীপাতা (ছাড়াও চলে)	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিঁড়েটা বেশ ক’রে বেছে, ধু’য়ে জল ছেঁকে ঝরঝরে ক’রে নিন। একটা অগভীর পাত্রে ছড়িয়ে দিলেই জল টেনে যাবে।

২। আলুগুলি খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট ডুমোয় কেটে ধু’য়ে জল ঝেড়ে রেখে দিন।

৩। এবার কড়াতে ঘি বা তেল তাতিয়ে আলুগুলি নুন মেখে সাঁৎলে নিন ; হাতে টিপে নরম লাগলে আলু তেল থেকে ছেঁকে তুলে রেখে দিন।

৪। এখন তেলে সরষে ফোঁড়ন দিন এবং সরষে ফোটা থামলেই হিংয়ের গুঁড়ো কড়া’য় ঢেলে দিন ; সামান্য জল ছিটিয়ে দিন।

৫। তারপরে লংকা কুচি, কারীপাতা, হলুদ ও নুনটা দিয়ে নাড়া চাড়া ক’রে একটু সাঁৎলে ফেলুন। এইবার ভাজা আলুর টুকরোও কড়া’তে ঢেলে দিন।

৬। সবশেষে, ধো’য়া চিঁড়েটা কড়া’র মশলাতে মিশিয়ে উলটে পালটে ২।৩ মিনিট মত ভেজে নামিয়ে ফেলুন। এবার আপনার ‘বাটাটা পোহে’ তৈরী।

৭। এখন 'সার্ভিং ডিশে' (Serving dish) ঢেলে দিয়ে, উপরে প্রথমে লেবুর রস, পরে নারকেল কোরাটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।

ঠাণ্ডা বা গরম দু'ভাবেই পরিবেশন করতে পারেন।

চিঁড়ের এই খাবারটি চায়ের সঙ্গে জলখাবার হিসেবে যেমন পুষ্টিকর, তেমনি পেটভরা। হঠাৎ অতিথি আপ্যায়নের প্রয়োজন মেটাতেও এর জুড়ি নেই।

আলুর টুকরো তেলে ভেজে না দিয়ে অন্যভাবেও 'পোহে'তে দিতে পারেন। আলুগুলি বেশ ডাটোমত সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে কেটে নেবেন ; তার পরে সামান্য নুন মেখে মশলাপাতির সঙ্গে যথা সময়ে সাঁৎলে নিয়ে চিঁড়ে ছাড়বেন।

আলু ছাড়াও মহারাষ্ট্রীয়েরা এই খাবার বানিয়ে থাকেন ; তাকে বলেন 'পোহে' অর্থাৎ চিঁড়ে। সেটি তৈরী করা আরোই সহজ। প্রস্তুতবিধি 'বাটাটা পোহের' মতই।

কেউ কেউ ইচ্ছা হ'লে একটি পিঁয়াজ কুচিয়ে ও হাল্‌কাভাবে ভেজে পোহেতে দিয়ে থাকেন এবং সঙ্গে সামান্য একটু চিনি স্বাদের জন্য যোগ করেন।

'ওয়ঙ্গী পোহে'

আলুর বদলে বেগুন ডুমো ডুমো করে কেটে নিয়ে একই নিয়মে 'পোহে' তৈরী হ'তে পারে ; তাকে মহারাষ্ট্রে বলে 'ওয়ঙ্গী পোহে' বা বেগুন-চিড়ে'।

।। 'সামোসা' জাতীয় পুরভরা নোন্‌তা খাবার ।।

'ঘুগ্‌রা' (গুজরাট)

উপকরণ ঃ

বরবটি (ঘুগ্‌রা)	৮।১০	টি
নারকেল কোরা	১	টেব্‌ল্ চামচ
গরম মশলা গুঁড়ো	১	চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	½	” ”
লেবুর রস	১	” ”
চিনি	¼	” ”
ময়দা	১	পেয়ালা
ঘি বা তেল (তিল বা বাদাম)	১	”
নুন	আন্দাজ মত	

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে বরবটি ধু'য়ে মিহি ক'রে কুচিয়ে ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘি বা তেল কড়া'তে তাতিয়ে মৃদু আঁচে ববরটিগুলি নরম ক'রে ভেজে নিন।

২। এখন বরবটির সঙ্গে গুঁড়ো মশলা, নুন, চিনি ও নারকেল দিয়ে নেড়ে চেড়ে শুকিয়ে ফেলুন। সবশেষে লেবুর রস মিশিয়ে দিলেই 'ঘুগরা'র পুর তৈরী হ'ল।

৩। ময়দাতে নুন মিশিয়ে ২ চা চামচ তেল বা ঘিয়ের ময়েন দিয়ে জল মেখে শক্ত গোছের তাল বানান।

৪। লুচির মত লেচি কেটে সিঙাড়ার কায়দাতে চাকৃতি বেলে নিন।

৫। চাকৃতির এক অর্ধেকে পুর ছড়িয়ে দিয়ে বাকি অর্ধেক ভাঁজ দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকার 'শেপ্' দিন ; দড়ির মত মোড় দিয়ে কিনার জু'ড়ে দেবেন।

৬। কড়া'য় বাকি ঘি তাতিয়ে নিয়ে ২।১টি ক'রে 'ঘুগ্‌রা' হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে ভেজে তুলুন।

যদিও 'ঘুগ্‌রা' তৈরীতে গুজরাটীরা বরবটিই প্রধানতঃ ব্যবহার ক'রে থাকেন, তবুও কখনও কখনও বাঁধাকফি মিহি ক'রে কুচিয়ে কিম্বা মটর শুঁটির দানা ব্যবহারেও উপরোক্ত নিয়মে পুর তৈরী ক'রে থাকেন। বাকি সব একই প্রণালীতে বানানো হয়।

'নেভ্‌রী' (কোঙ্কণ)

উপকরণ

ময়দা	১' পেয়ালা
ঘি বা তেল (নারকেল)	১ "
আলু (বড়)	৩ টি
মটরশুঁটির দানা	১ মুঠো
* কাঁচা লংকা	৩।৪ টি
* পিঁয়াজ	২ টি
* আদা	১" ইঞ্চি
গরম মশলার গুঁড়ো	১ টিপ্‌
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী

১। আলুগুলির সেদ্ধ ক'রে ঠেসে নিন।

২। তারকা চিহ্নিত উপকরণ ক'টি মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন এবং ২ টেব্‌ল্‌ চামচ তেল বা ঘিতে হাল্‌কা ভাবে ভেজে নিন।

৩। এবার মটরদানা ও আলুটা এর সঙ্গে দিন ; নুন ও গরম মশলা মিশিয়ে ২।৪ মিনিট নেড়ে চেড়ে ভেজে ফেলুন। ঠাণ্ডা হ'লে এই পুর ভেতরে ভ'রে 'নেভ্‌রী' তৈরী করুন ?

৪। ময়দায় আন্দাজমত নুন মিশিয়ে ২ টেব্‌ল্‌ চামচ আন্দাজ ঘি বা তেলের ময়েন দিয়ে মেখে ফেলুন ; সিঙাড়ার মত শক্ত তাল হ'বে এবং এই তাল থেকে লেচি কেটে সিঙাড়া তৈরীর কায়দায় চাকৃতি বেলে নিতে হ'বে।

৫। গুজরাটী 'ঘুগ্‌রা'র কায়দাতে এক অর্দ্ধেকে এই পুর ভ'রে অন্য অর্দ্ধেক ভাঁজ দিন ; কিনারগুলি হাতে মু'ড়ে বা সাদাসিধাভাবে জলে ভিজিয়ে জু'ড়ে দিন।

৬। ঘি বা তেলে হাল্‌কা বাদামী রং ক'রে ভেজে 'নেভ্‌রী গরম গরম খেতে দেবেন।

'নেভ্‌রী'র পুরের জন্য কুচোন বাঁধাকফিও ব্যবহার হ'তে পারে।

'বোড়ি সামোসা' (সিন্ধ্)

উপকরণ ঃ

(ক) খোলার জন্য—

ময়দা	২ পেয়ালা (ভরা ভরা)
ঘি	১ টেব্‌ল্ চামচ

(খ) কিমা বা পুরের জন্য—

আলু (মাঝারী)	৪।৫ টি
ঘি	২ পেয়ালা
* পিঁয়াজ	৪।৫ টি
* কাঁচা লংকা	৩।৪ টি
* ধনে পাতা	১ ছড়া
আনার দানা	১ টেব্‌ল্ চামচ
নুন	আন্দাজমত

এছাড়া আরও এক পেয়ালা অতিরিক্ত ময়দা হাতের কাছে রাখুন।

(গ) জুড়বার জন্য আঠা তৈরী করতে—

৩ টেব্‌ল্ চামচ ময়দা জলে গু'লে ঘন ক্বাথ্ বানিয়ে নেবেন।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ময়েন ছাড়া ময়দা জলে ঠেসে পুরী বা লুচির ময়দার মত তাল ক'রে রাখুন। তালটি ঢেকে রাখবেন যেন হাওয়া লেগে শুকিয়ে না যায়।

২। আলুগুলি সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে নিন এবং পুরো ঠাণ্ডা হ'য়ে যাবার আগেই হাতের চাপ দিয়ে বেশ মোটা ক'রে ভেঙ্গে চূরে নিন।

৩। তারকাচিহ্নিত উপকরণ ক'টি খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে ফেলুন।

৪। আনার দানা শিলে পিষে মিহি ক'রে নিন।

৫। দুই টেব্‌ল্ চামচ আন্দাজ ঘিয়ে পিঁয়াজ কুচি হাল্‌কা বাদামী রং ক'রে ভাজুন; তার পরে লংকা ও ধনেপাতার কুচিগুলি ছেড়ে দিন; সবশেষে আলু, আনার দানা ও নুন মিশিয়ে একসঙ্গে ভেজে শুক্‌নো কিমা বা পুর বানিয়ে রেখে দিন।

৬। এদিকে ময়দার তাল থেকে বড় বড় পুরীর সাইজে লেচি কেটে রাখুন ; সব লেচিগুলি সমান করতে হ'বে।

৭। প্রথমে একটি লেচি পুরীর আকারে বেলে নিয়ে সরিয়ে রাখুন।

৮। দ্বিতীয় লেচি থেকে দ্বিতীয় আর একটি পুরী বেলে, তার উপরে আঙ্গুল দিয়ে সমানভাবে ঘি মাখিয়ে নিন ; একটু শুকনো ময়দা এবার ঘি মাখানো পুরীর উপরে সমভাবে ছিটিয়ে দিন (ঢাকাই পরোটার কায়দাতে)।

৯। এখন প্রথম বেলা পুরীর একদিকে ঘি মাখিয়ে, ঘি মাখা দিকটি দ্বিতীয় পুরীর ঘি ও ময়দা মাখা দিকের মুখোমুখী ক'রে চেপে বসিয়ে দিন ; হু'টি পুরীর ধার বা বেড় (circumference) যেন বেশ খাপে খাপে মিলে যায়।

১০। এবারে এই জোড়া পুরীটি সাবধানে বেলে খুব পাত্‌লা একটি চাপাটির আকারে রূপান্তরিত ক'রে ফেলুন ; যত পাত্‌লা করতে পারেন ততই 'সামোসা' ভাল হ'বে।

১১। উনুনে ভারী তাওয়া বা চাটু বসিয়ে এবার এই বিশেষভাবে তৈরী চাপাটিটি সেঁকে নিতে হ'বে। সেঁকবার সময় খুব সাবধানে উল্‌টে পাল্‌টে সেঁকুন, যেন বাদামী রং ধ'রে বা পুড়ে না যায়।

১২। যেই এটি আঁচে ফু'লে উঠবে, তখনই তাওয়া থেকে নামিয়ে ফেলবেন।

১৩। এরপরে জোড়া চাপাটিটি ২" ইঞ্চি মত চওড়া রেখে লম্বা লম্বা ফালিতে ছুরী দিয়ে কেটে ফেলুন এবং জোড়া থেকে আলাদা ক'রে নিন, তা'হলেই আপনার 'সামোসা'র জন্য মলাট বা খোলা তৈরী হ'ল।

এই ভাবেই সমস্ত লেচিগুলো থেকে জোড়া চাপাটি বেলে এবং ফালি খুলে নিয়ে সমস্ত 'সামোসা'র খোলা তৈরী করতে হ'বে।

১৪। এবার একটি ফালি নিয়ে এক প্রান্তে খানিকটা কিমা বা পুর চাপান।

১৫। এর পরে 'সামোসা' মুড়বার পালা :

১ম ভাঁজটি দিতে ফালির (কিমা ভরা) প্রান্তের একটি কোণা বিপরীত ধারের (edge) উপর এমনভাবে এনে ফেলতে হ'বে যাতে এই কোনার শীর্ষবিন্দু (apex) বিপরীত ধারের সঙ্গে সম্পূর্ণ ভাবে মিলে যায়।

এখন ভাঁজের আড়কোনা ধারটিকে (diagonal fold) তলা বা base

ধরলে পরে মুড়ে নেওয়া অংশকে একটি সমদ্বিবাহু ত্রিভুজের (isosceles triangle) মত দেখতে হ'বে। পুরটা এই ত্রিভুজের মধ্যস্থলে চেপেচু'পে ছড়িয়ে দেবেন।

২য় ভাঁজটি দিতে গিয়ে, সমবাহুর একটি বাহুর (যেটি ফালির মধ্যে খাড়াভাবে পড়েছে) বরাবর ভাঁজ খাড়াভাবেই ফেলুন; এবার শীর্ষবিন্দু যথাস্থানেই থাকল, কিন্তু তলাটি ঘুরে এসে বিপরীতমুখী হ'য়ে পড়ল এবং মুড়ে নেওয়া অংশটি আবার সমদ্বিবাহু ত্রিভুজের আকার নিল।

৩য় ভাঁজটি দেবার সময় তলা বা base বরাবর ভাঁজটি ফেলতে হ'বে অর্থাৎ ফালির মধ্যে আড়াআড়িভাবে ভাঁজ পড়তে হ'বে।

এই নিয়মে ঘুরে ঘুরে ফালির পুরোটায় ভাঁজ দিয়ে চলতে থাকুন; সাবধান হ'বেন যাতে ত্রিভুজটি অবিকৃত থাকে। এই ত্রিভুজটিই পরতে পরতে মোটা হয়ে 'বোড়ি সামোসা'তে রূপান্তরিত হ'বে।

শেষ ভাঁজ দেবার আগে ত্রিভুজের গায়ে আঠা বা ময়দার ঘন ক্বাথ্ খানিকটা মেখে দিন এবং সামোসার পিঠে শেষ ভাঁজটি চেপে এঁটে দিন; ফালির যে অংশ মুড়তে বাকি থাকবে সেটুকু শেষ ভাঁজের ফাঁকে ঠেলে ঢুকিয়ে দিলেই 'বোড়ি সামোসা' গড়ানো সম্পূর্ণ হ'বে।

এই ভাবেই সব ক'টি ফালি থেকে 'সামোসা' তৈরী ক'রে রাখুন। ছোট ফালিগুলি প্রয়োজনমত জুড়ে নিয়ে 'সামোসা'র সাইজ সমান রাখতে পারেন। অথবা, ছোট বড় ফালি দিয়ে অসমান সাইজের 'সামোসা'ও বানাতে পারেন।

১৬। একটি কড়া'তে ঘি তাতিয়ে এখন 'সামোসা'গুলি বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন এবং গরম গরম খেতে দিন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য:

মাংস বা অন্য সব্জী দিয়ে কিমা বানিয়ে তার সাহায্যেও সিঙ্গী 'সামোসা' তৈরী ক'রে বৈচিত্র্য আনা যায়।

'পুরণ-চি-বোড়ি' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

(ক) মলাটের জন্য—

বেসন	৪ পেয়ালা
আটা	২ "
ঘি	১ টেব্‌ল্ চামচ
হলুদ গুঁড়ো	১ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১ " "
নুন	১ টিপ্

(খ) পুরের জন্য—

নারকেল কোরা	৪ পেয়ালা
সাদা তিল	২ "
পোস্ত দানা	২ "
ঘি বা তেল	২ টেব্‌ল্ চামচ
রসুন	১ টি
কাঁচা লংকা	৭।৮ টি
ধনেপাতা	১ মুঠো
নুন	আন্দাজ মত

(গ) ভাজবার জন্য—

ঘি বা বাদাম তেল	২ পেয়ালা
এ ছাড়াও বেসন (অতিরিক্ত)	১ পেয়ালা

প্রস্তুত প্রণালী :

পুরের জন্য রাখা জিনিসগুলি দিয়ে এভাবে পুর তৈরী করুন :

১। রসুন, ধনেপাতা ও কাঁচা লংকা মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

২। ২ টেব্‌ল্ চামচ ঘি বা তেলে নারকেল কোরা, তিল ও পোস্ত বাদামী রং ক'রে ভেজে ফেলুন।

৩। জল ছাড়া ঐগুলি এবার শিলে খস্‌খসে ক'রে বেটে নিয়ে নুন ও কুচোন মশলা মিশিয়ে চট্‌কে নিলেই পুর তৈরি হ'য়ে গেল।

৪। বেসনটি ঢেলে নিয়ে, তার সঙ্গে মলাটের জন্য রাখা ঘি ছাড়া বাকি উপকরণ ক'টি ভাল ক'রে মিশিয়ে নিন ; তারপরে সবশেষে ১ টেব্‌ল্‌ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে হাতে রগ্‌ড়ে নিন।

৫। যে ভাবে লুচি বা পরোটার জন্য ময়দা ঠাসা হয়, ঠিক তেমনি ভাবে জল দিয়ে মিশ্রণটি ঠেসে তাল পাকিয়ে নিন। সময় নিয়ে ঠাসতে হ'বে।

৬। খুব ভাল ক'রে ঠাসা হ'য়ে গেলে তাল থেকে চাপাটির মত বড় বড় লেচি কেটে রাখুন।

৭। চৌকিতে একটি লেচি রেখে বেলুনের সাহায্যে সমান ও পাত্‌লা ক'রে একটি চাপাটি বেলে নিন ; বেলবার সময় শুক্‌নো বেসনের গুঁড়ো লেচিতে মাখিয়ে বেলবেন যেন চাকিতে চাপাটি কামড়ে না ধরে।

৮। বেলা হ'য়ে গেলে প্রত্যেকটি চাপাটির উপরে জলহাত দিয়ে ভিজিয়ে নেবেন ; পুরের জন্য যে মিশ্রণটি তৈরী ক'রে রেখেছেন তার থেকে খানিকটা ভিজা চাপাটির উপরে দিয়ে আঙ্গুলের সাহায্যে সমান ক'রে ছড়িয়ে দিন (পুরের পুরুত্ব আরও একটি চাপাটির মত হ'বে)।

৯। এবার এক ধার থেকে পুরভরা চাপাটিটি পাটিসাপ্‌টার মত ক'রে মু'ড়ে আনুন ; যতবার চাপাটিটি মুড়বেন, ততবার জল দিয়ে পাশগুলি ভিজিয়ে নেবেন ; তাতে চাপ খেলেই পাশগুলি আঠার মত হ'য়ে আটকিয়ে যাবে।

১০। হাতের তালু দিয়ে সাবধানে মোড়কটি চ্যাপ্টা ক'রে নিন।

১১। ২" ইঞ্চি লম্বা ক'রে এখন এই জিনিসটিকে খণ্ড খণ্ড ক'রে কেটে রাখুন ; এইভাবে সমস্ত তালটুকু থেকে পুর ভ'রে এমনি টুক্‌রো বা'র ক'রে নেবেন।

১২। এখন কড়া'তে ঘি বা তেল তাতিয়ে নিয়ে ২।৩টি ক'রে খণ্ড এক একবারে ছাড়ুন ; বাদামী রং ক'রে ভেজে নামালেই আপনার 'পূরণ-চি-বোড়ি' তৈরী হ'য়ে গেল। গরম গরম খেতে দেবেন।

কখনও কখনও ভাজবার সময় ভেতরের পুর বেরিয়ে যেতে চায় ; একটু বেসন জলে পাত্‌লা আঠার মত ক'রে গু'লে নিয়ে খোলা মুখগুলিতে লাগিয়ে নিলে সে ভয় থাকবে না।

'পূরণ-চি-বোড়ি' মহারাষ্ট্রের একটি প্রসিদ্ধ খাবার এবং বিশেষ উপলক্ষের জন্য এ খাবার তৈরী হ'য়ে থাকে। নানা উপাদানে সমৃদ্ধ খাবারটি খাদ্যগুণে অনন্য।

ডালের 'ঝাল-পুরিয়া' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ ঃ

(ক) পুরের জন্য—

নারকেল কোরা	১ পেয়ালা
* রসুন	৪ কোয়া
* কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
* আদা	১" ইঞ্চি
* ধ'নেপাতা	১ ছড়া
দুধ	২ টেব্‌ল্ চামচ
পোস্ত দানা	১ ,, ,,
ঘি অথবা যে কোন তেল	১ ,, ,,
চিনি	১ চা চামচ
বেসন	২ ,, ,,
নুন	স্বাদানুসারে

(খ) খোলার জন্য—

ছোলা কিম্বা মটর ডাল	২ পেয়ালা
শুক্‌নো লংকা	২।৩ টি
নুন	স্বাদানুসারে

(গ) মলাটের জন্য—

বেসন (ছোলা বা মটরের)	১ পেয়ালা
ঘি বা তেল	১ টেব্‌ল্ চামচ
কালোজিরা	½ চা চামচ
নুন	স্বাদানুসারে

(ঘ) ছাঁকা-ভাজার জন্য—

ঘি, বনস্পতি বা অন্য কোন তেল	১½ পেয়ালা

প্রস্তুত প্রণালী :

(ক) পুর :

১। নারকেল ও পোস্ত একসঙ্গে মোটা ক'রে পিষে সরিয়ে রেখে দিন।

২। তারকা চিহ্নিত উপকরণ ক'টি মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

৩। ঘি বা তেল কড়া'তে তাতিয়ে নিয়ে কুচোন ও বাটা মশলাগুলি একসঙ্গে কড়া'য় ছাড়ুন ; নুন ও চিনি মিশিয়ে ঢিমে আঁচে সমস্ত মশলা একসঙ্গে ভাজতে থাকুন ; ভাজা ভাজা মিষ্টি গন্ধ ছাড়া পর্য্যন্ত ভাজতে হ'বে।

৪। দুধ ও বেসন একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন এবং ভাজা মশলার উপরে ছড়িয়ে ঢেলে দিন।

৫। চামচ দিয়ে অনবরত নাড়তে নাড়তে যখন গোলামেশান মশলা ঘন ও শুকনো হ'য়ে আসবে, তখন নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৬। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে পুরটা ৬টি সমান ভাগে ভাগ ক'রে রেখে দিন এবং এদিকে খোলার মিশ্রণটি তৈরী করুন।

(খ) খোলা :

১। ডাল ৩।৪ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন ; দানাগুলি ফু'লে মোটা হ'য়ে উঠলে রগ্‌ড়ে ধু'য়ে পরিষ্কার ক'রে নিন।

২। জল পুরো নিংড়ে ফেলে, নুন ও শুকনো লংকা মিশিয়ে ডালগুলি খুব মিহি ক'রে বেটে নিন। বাটবার সময় ভুলেও জল দিয়ে বাটবেন না ; কারণ, ডালের তালটা যত শুকনো থাকে ততই র াঁধবার সুবিধা হ'বে।

৩। ডালবাটা থেকে ৬টি সমান ক'রে লেচি কেটে নিন।

৪। একটি কলাপাতায় তেল মেখে, একভাগ ডালবাটা তার উপরে রেখে হাতের তালু দিয়ে চেপে একটি চাপাটির মত চাকৃতি বানিয়ে ফেলুন ; পুরু প্রায় ¼" ইঞ্চির মত রাখবেন।

ইচ্ছে হ'লে ঐ পুরুত্ব রেখে চৌকোণা আকৃতির খোলও বানাতে পারেন।

৫। বাকি ৫টি ডালবাটার অংশ থেকেও একই নিয়মে গোল বা চৌকোণাকার খোলস বানিয়ে কলাপাতার উপরে রেখে দিন।

এখন 'পুরিয়া' গড়বার জন্য এ'ভাবে অগ্রসর হ'ন—

১। পুরের থেকে এক ভাগ নিয়ে লম্বাটে মত গ'ড়ে একটি খোলসের একধারে ঘেঁষে বসান ; পাটিসাপ্‌টার পুর ভরবার কায়দাতে বসাবেন।

২। ঠিক পাটিসাপ্‌টা মুড়বার নিয়মেই পুর বসান ধার থেকে বিপরীত ধারের দিকে খোলসটি মু'ড়ে আনুন। যেমন যেমন মু'ড়ে চলবেন, তেমন তেমন আঙ্গুলের চাপ দিয়ে মোড়কটির 'শেপ্‌' (Shape) ঠিক রেখে যাবেন। পুরোপুরি মোড়ান হ'য়ে গেলে এটি দেখতে ঠিক একটি বড় 'সসেজে'র (Sausage) মত লাগবে ; দুইটি খোসা মুখ চেপে বন্ধ ক'রে দেবেন যেন ভেতরের পুর বেরিয়ে না যেতে পারে।

অন্য পাঁচ ভাগ ডালবাটা থেকেও অনুরূপভাবে পুর ভ'রে একই রকমের মোড়ান সসেজাকৃতি মোড়ক তৈরী ক'রে নিন।

এই 'পুরিয়া' মুড়বার সময় খুব সাবধানে মুড়বেন ; যদি কোন ফাটা ছেঁড়া মোড়কের গায়ে দেখা যায়, তাহলে অবিলম্বে সেগুলি বুজে দিতে হ'বে ; নইলে, ভেতরের পুর ফেটে বেরিয়ে যাবার আশংকা থাকবে।

৩। এখন, একটি ছড়ান বড় ডেকৃচীতে ৩।৪ পেয়ালা জল ফুটিয়ে নিন।

৪। জল খুব জোরে জোরে ফুটতে আরম্ভ হ'লে একটি মোড়ক তাতে ফেলে দিন এবং জলটা আবারও ফুটতে দিন ; এবার দ্বিতীয় মোড়কটি ডেকৃচিতে ছেড়ে দিন এবং মোড়ক সমেত জল তৃতীয়বার ফুটে ওঠা পর্য্যন্ত অপেক্ষা করুন ; তার পরে, তৃতীয় মোড়কটি ছাড়ুন এবং এইভাবে পুনরাবৃত্তি ক'রে যান, যতক্ষণ পর্য্যন্ত না সবগুলি মোড়ক ডেকৃচিতে ছাড়া হ'য়ে যায়। মনে রাখবেন, একবারে একটির বেশী ছাড়া চলবে না; কারণ, সবগুলি বা একাধিক মোড়ক একবারে জলে ছাড়লে জল ঠাণ্ডা হ'য়ে কিম্বা স্থির হ'য়ে যেতে পারে। তাহলেই মোড়কগুলি ভেঙ্গে চূরে যেতে চাইবে।

৫। কয়েক মিনিট মোড়কগুলি জলে সেদ্ধ হ'লেই সেগুলি শক্ত ও হাল্‌কা হ'য়ে আসবে এবং আস্তে আস্তে জলের উপর ভেসে উঠবে। তাহলেই জানবেন এবার মোড়কগুলি জল থেকে তুলে ভাজবার আয়োজন ক'রবার সময় হ'ল। মোড়ক সেদ্ধ জলটা ফেলে দিবেন না।

৬। মোড়কগুলি বেশী ঠাণ্ডা হ'য়ে যাবার আগে, একটি ধারালো ছুরীর সাহায্যে ৳" ইঞ্চি পুরু রেখে বালার আকারে কেটে নিন ; খোলসটি বেশী ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে ছুরী দিয়ে কাটবার সময় ফেটে যেতে পারে।

এইভাবে সবগুলি পুরভরা মোড়ক থেকে বালার মত চেহারার 'পুরিয়া' কেটে বা'র ক'রে রাখুন।

(গ) এবার মলাটের জন্য প্রস্তুতি করুন :

১। বেসনটা ছেঁকে নিয়ে ঘি বা তেলের ময়েন দিন ; নুন ও কালো-জিরা মিশিয়ে সবগুলি একত্রে ড'লে নিন।

২। মোডক সেদ্ধ জল থেকে ২।৩ পেয়ালা জল তুলে পুরোপুরি ঠাণ্ডা ক'রে নিন।

৩। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে বেসনে আন্দাজ মত জল দিয়ে মলাটের উপযুক্ত গোলা তৈরী ক'রে রাখুন। গোলা ফুলুবীর মলাটের উপযুক্ত ঘন করতে হ'বে।

(ঘ) ছাঁকা ভাজা করুন :

১। একটি গভীর লোহার কড়া'তে তেল বা ঘি তাতিয়ে নিন।

২। মলাটের গোলাতে দু'টি একটি ক'রে 'পুরিয়া' ডুবিয়ে কড়া'য় ছাড়ুন এবং ছাঁকা ঘিয়ে বেশ ঘোর বাদামী রং ক'রে ভেজে ঝাঁঝ্‌রা হাতায় ছেঁকে তুলে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

পূর্ব বঙ্গের প্রাচীনা গৃহিণীদেব অতিথি আপ্যায়নে এই 'ঝালপুরিয়া' বিশেষ সহায়ক ছিল। কারণ, তখনকাব দিনে চপ্‌ কাট্‌লেটের রেওয়াজ তত ছিল না।

'করন্‌জী' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ ঃ

খোলার জন্য—

আটা	১ পেয়ালা (ভরাভরা)
তিল তেল	২ চা চামচ
নুন	আন্দাজমত

পুরের জন্য—

ছোলার ডাল	১ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
তিল (অভাবে বাদাম) তেল	২ টেব্‌ল্ চামচ
'কোপ্‌রা' (কোরান)	২ " "
ধনেপাতা (কুচোন)	১ " "
হলুদ গুঁড়ো	১/৪ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১/২ " "
সরষে দানা	১/৪ " "
হিং গুঁড়ো	১/৪ " "
চিনি	
নুন	আন্দাজমত

'করন্‌জী' ভাজবার জন্য তিল বা বাদাম তেল ১ পেয়ালা।

এ ছাড়া 'কাতন্' নামে মহারাষ্ট্রীয় একটি দাঁতও'লা চাকা বা দরজীদের 'ট্রেসিং হুইলের' মত যন্ত্র দরকার হ'বে। অভাবে, দরজীর হুইল (tracing wheel) দিয়েও কাজ সারা চলবে।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আটাতে তেলটা মেখে ভালভাবে ড'লে নিন ; ঐ সময়ে নুনটাও মিশিয়ে দেবেন।

২। আন্দাজ মত জলে আটা ঠেসে বেশ শক্ত গোছের তাল তৈরী ক'রে নিন।

এই তাল থেকেই 'করন্‌জী'র খোলা তৈরী হ'বে। তালটি আপাততঃ একটি ঢাক্‌না দিয়ে ঢেকে রাখুন।

এখন 'করন্‌জী'র পুর তৈরীর প্রণালী দেখুন :

১। ডাল বেছে ধু'য়ে ৪।৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন।

২। এর পরে, জল ঝেড়ে নিয়ে শিলে খুব মিহি ক'রে বেটে ফেলুন ; বাটাটা ভিজে ভিজে মত হ'বে কিন্তু ঢিলে হ'বে না।

৩। এবার ডালবাটার উপরে যাবতীয় গুঁড়ো মশলা, 'কোপ্‌রা', নুন ও চিনি সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।

৪। এখন বড় একটি কড়া'তে তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে ফোঁড়ন দিন ; সরষের ফোটা থামলে পরে হিং'টা দিন।

৫। সঙ্গে সঙ্গেই ডালবাটার মশলামাখা দিকটি ফোঁড়নের দিকে উল্‌টে দিয়ে ডালের তালটা ঢেলে দিন।

৬। আঁচ মৃদু রেখে খুন্তী দিয়ে ডাল নেড়ে চেড়ে ভাজতে থাকুন।

৭। ভাজতে ভাজতে ডালবাটা বেশ শুক্‌নো হ'য়ে গেলে নামিয়ে ঠাণ্ডা ক'রে নিন। এ'টি পুর তৈরী হ'ল।

এবার 'করন্‌জী' গড়বার পালা :

(ক) মাখা আটার তাল থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে নিন।

(খ) এবার এগুলি ছোট পুরীর আকারে বেলে নিয়ে অর্ধেকটাতে পুর ভ'রে ফেলুন।

(গ) খালি অর্ধেকটা ভাঁজ দিয়ে পুর ভরা অর্ধেকের উপরে এনে কিনারগুলি মিলিয়ে হাত দিয়ে চেপে চেপে মু'ড়ে ফেলুন।

(ঘ) এখন 'কাতন্‌' ঘুরিয়ে 'করন্‌জী'র অর্ধ গোলাকারের বেড় (circumference) বা ধারটি দাঁতের মত ক'রে কেটে নিন ; সাবধানে কাটবেন যেন জুড়ে দেওয়া ধারটি ঘেঁষে যন্ত্র চলে।

যন্ত্রের যোগাড় না হ'লে সিঙ্গাড়ার মত জল দিয়েও জোড়ার মুখ আটকে দিতে পারেন। তবে, তাতে 'করন্‌জী'র চেহারার তত বাহার হ'বে না।

এর পরে কড়া'তে তেল তাতিয়ে নিয়ে ২।৩টি ক'রে 'করন্‌জী' একবারে ছাড়ুন ; লাল্‌চে রং ধরলে পরে তেল থেকে ছেঁকে নিয়ে গরম গরম খেতে দিন।

'মাট্‌ন রোল' (সিন্ধ্‌)

উপকরণ :

মাংসের কিমা	২৫০ গ্রাম
ময়দা	২০০ "
গরম জল	১½ পেয়ালা
ঘি	১½ "
তেল	½ "
পিঁয়াজ (বড়)	১ টি
টমেটো (মাঝারী)	২ টি
বাদাম (almond)	৮।১০ টি
কিস্‌মিস্‌	১০।১২ টি
আদা	১" ইঞ্চি
দারচিনি	১½ "
লবঙ্গ	২ টি
ডিম	৩ টি
জিরা	১ চা চামচ
ধ'নে গুঁড়ো	১ " "
হলুদ গুঁড়ো	½ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে পিঁয়াজ ও আদা মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

২। টমেটো ছোট ছোট টুক্‌রোতে কেটে সরিয়ে রাখুন।

৩। বাদাম ভিজিয়ে, খোসা ছাড়িয়ে কুচিয়ে নিন ; কিস্‌মিস্‌গুলি বেছে ধুয়ে রাখুন।

৪। এবার আঁচে কড়া' চাপান এবং ১ টেব্‌ল্‌ চামচ তেল তাতিয়ে প্রথমে দারচিনি, লবঙ্গ এবং জিরা ফোঁড়ন দিন।

৫। লবঙ্গ ফুলে উঠলে পরে পিঁয়াজ কুচি ঢেলে দিন এবং পিঁয়াজ নরম হ'য়ে এলে আদা কুচি মিশিয়ে একত্র ভাজতে থাকুন।

৬। পিঁয়াজে বাদামী রং ধরতে আরম্ভ হ'লে মাংসের কিমাটা তেলে ছাড়ুন ; সঙ্গে গুঁড়ো মশলাগুলি ও আন্দাজ মত নুন দিন।

৭। মিনিট দু'য়েক ভাজা হ'লে টমেটোর টুকরোগুলি দিন এবং আবার ২।৩ মিনিট ভাজুন।

৮। এবার গরম জলটা কিমায় ঢেলে দিয়ে, অল্প আঁচে ঢাকনা দিয়ে সেদ্ধ হ'তে দিন। এই জলেই সেদ্ধ হ'য়ে যাওয়া উচিত। প্রয়োজন হ'লে আরও জল ছিটিয়ে দেবেন।

৯। কিমা সেদ্ধ হ'য়ে গেলে এবং জল গায়ে পুরোপুরি ম'রে গেলে বাদাম ও কিস্‌মিস্‌ মিশিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

'রোলে'র মধ্যে এই কিমা পুরের জন্য ব্যবহার হ'বে।

১০। এখন একটি পাত্রে দু'টি ডিম ভেঙ্গে ঘেঁটে নিন এবং অল্প অল্প জল দিয়ে ডিমের গোলা ও ময়দাটা মিশিয়ে একটি ঘন মত গোলা (batter) তৈরী করুন ; আন্দাজ মত নুন এই গোলায় মিলিয়ে দিন।

গোলাটি 'প্যানকেক্‌' বা পাটিসাপ্‌টার গোলার মত হ'বে।

১১। এবার তাওয়া বা চাটুতে অল্প তেল ছড়িয়ে তাতিয়ে নিন।

১২। বড় চামচের এক চামচ গোলা তাওয়াতে দিয়ে হেলিয়ে দিন এবং গোলাকারে ভেজে তুলে নিন। এটি 'রোলে'র খোলা হ'ল।

এই ভাবে পুরো গোলা থেকে আলাদা আলাদাভাবে গোলাকার খোলা ভেজে নিয়ে একটি পরাতে সাজিয়ে রাখুন।

১৩। এর পরে প্রত্যেকটি খোলার এক প্রান্তে খানিকটা ক'রে কিমার পুর রেখে খোলাটি পাটিসাপ্‌টার মত ক'রে মুড়ে নিয়ে আসুন।

একই কায়দায় সবগুলি মু'ড়ে 'রোল' (roll) বানিয়ে রেখে দিন।

১৪। ঠিক পরিবেশনের আগে বাকি ডিমটি ভেঙ্গে সামান্য ফেটিয়ে নিন।

১৫। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে, রোলগুলি এক একটি ক'রে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে ঘিয়ে ছাড়ুন এবং হাল্‌কা রংয়ে ভাজা হ'লে নামিয়ে নিন।

চাট্‌নী বা 'সস্‌' সহযোগে খেতে 'মাট্‌ন্‌ রোল' অতি উপাদেয়।

।। ডালমুট ও চানাচুর—ছোলা ও ঘুঙ্‌নী ।।

'মুঁগ কি দাল ঔর বেসন কা মিহিদানা'

(মাড়োয়ারী)

উপকরণ :

মুগ ডাল (সাদা ও মোটা দানার)	২ পেয়ালা
ঘি	৩ ,,
বেসন	১ ,,
খরমুজের বীচি	½ পেয়ালা
কাজু বাদাম	½ ,,
গোলমরিচ গুঁড়ো	২ চা চামচ
সবুজ রং (খাবারে দেবার)	¼ চা চামচ
সোডা-বাই-কার্ব	২ টিপ্‌
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডাল বেছে সারা রাত সোডা মিশানো জলে ভিজিয়ে রাখুন ; পরদিন জল থেকে ছেঁকে কাপড়ে ছড়িয়ে হাওয়াতে শুকিয়ে নিন।

২। ঘি তাতিয়ে ডালগুলি অল্প অল্প দিয়ে হাল্‌কা ভাবে ভেজে তুলুন ; রং ধরা চাইনা। অতএব, ভাজবার সময় আঁচ ঢিমে রাখবেন।

৩। খরমুজের বীচি এবং বাদামও একই ভাবে ছাঁকা ঘিয়ে ভেজে রাখুন।

৪। সব শেষে, বেসন জলে থকৃথকে অথচ শক্ত ক'রে গু'লে সবুজ রংটা মিশিয়ে দিন।

৫। সূক্ষ্ম চালুনী বা ঝাঁঝ্‌রা হাতা দিয়ে বেসনের গোলা থেকে খুব ছোট্ট ছোট্ট অর্থাৎ মিহি দানা ঝরিয়ে কড়া'র ঘিতে ফেলতে থাকুন ; দানাগুলি ফু'লে উঠলেই ঘি থেকে ছেঁকে নামিয়ে নেবেন। কড়া ভাজা করবেন না।

৬। এবার যাবতীয় ভাজা জিনিষগুলি একসঙ্গে মিলিয়ে তার সঙ্গে নুন ও গোলমরিচ মেখে মুখবন্ধ 'জারে' ভ'রে ফেলুন এবং প্রয়োজন মত বা'র ক'রে খেতে দিন। রং বৈচিত্র্যে এই ভাজা মন হরণ ক'রে নেবে। তাছাড়া কিছুদিন ঘরে রেখেও খাওয়াতে পারেন, সেটাও একটা মস্তবড় সুবিধা।

'বোণ্ডী' বা বুঁদে (কেরালা)

উপকরণ :

ছোলার বেসন	১ পেয়ালা
নারকেল তেল	১ "
আতপ চালের গুঁড়ো (মিহি)	৩ টেব্‌ল্ চামচ
লংকার গুঁড়ো	½ চা চামচ
হিংয়ের গুঁড়ো	১ টিপ্
শুক্‌নো লংকা	৩।৪ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। বেসন ও চালের গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে জলে শক্ত ক'রে গু'লে নিন ; গোলাটি এমন ভাবে করতে হ'বে যাতে মোটা ঝাঁঝ্‌রা হাতার ভেতর দিয়ে হাতের চাপে গ'লে যায়।

২। কড়া'তে তেল তাতিয়ে নিয়ে এবার 'বোণ্ডী' ভাজতে আরম্ভ করুন : মোটা ঝাঁঝ্‌রা হাতার উপরে এক তাল মিশ্রণ রেখে যেমন ভাবে বোঁদে ভাজে সেই কায়দাতে দানা ঝরিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন। সবগুলি 'বোণ্ডী' ভাজা হ'য়ে গেলে ঠাণ্ডা ক'রে মুখবন্ধ বোতলে ভ'রে রেখে দিন।

৩। খাবার আগে ১ টেব্‌ল্ চামচ তেলে শুক্‌নো লংকা ক'টি ফোঁড়ন দিয়ে 'বোণ্ডী' গুলি 'বাগার' দিন ; নুন, লংকা ও হিং গুঁড়ো মিশিয়ে পরিবেশন করুন।

কেরালায় এ'ভাবে 'বোণ্ডী' তৈরী ক'রে ঘরে রেখে খাওয়ার নিয়ম আছে। উপস্থিত মত নুন ও মশলা যোগ ক'রে পাতে দেওয়া হয়।

'বেসন কা ভুজিয়া' বা বেসনের ঝুরি ভাজা

(রাজস্থান)

উপকরণ ঃ

ছোলার বেসন (চেলে)	৮ পেয়ালা (৫০০ গ্রাম)
সরষের তেল	২ পেয়ালা
জোয়ান দানা	আধ মুঠো
লংকা গুঁড়ো	২½ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	¼ ,, ,,
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে জোয়ান দানা মিহি করে গুঁড়িয়ে নিন।

২। তার পরে নুন, জোয়ান গুঁড়ো এবং অন্য সমস্ত মশলা বেসনের সঙ্গে একত্র মিশিয়ে জল মেখে শক্তমত তাল (dough) তৈরী করুন; তালটা চাপাটির থেকে পাত্‌লা আবার পাকৌড়ার গোলা থেকে অনেকখানি মোটা হওয়া চাই।

৩। এবার কড়া'তে তেল তাতিয়ে একটি সরু ছাঁক্‌নী (পনির কুরুনী বা cheese-grater য়ের মত) তার উপরে ধরুন এবং বেসনের তাল থেকে খানিকটা ছাঁক্‌নীর উপরে রেখে, হাত দিয়ে ঘ'ষে ঘ'ষে ঝুরি নীচে ফেলতে থাকুন। *

৪। ঝুরিগুলি সামান্য রং ধরতে আরম্ভ হ'লেই তেল থেকে ছেঁকে তুলে নিন। এইভাবে পুরো তাল থেকে ঝুরি তৈরী ক'রে নেবেন।

এই 'ভুজিয়া' মুখ বন্ধ বোয়মে ভ'রে রেখে মাস খানেকও খাওয়া চলবে।

* রাজস্থানীরা কাঠের ফ্রেমে লাগান গাজর বা পনির কুরুনীর মত একটি জিনিষ 'ভুজিয়া' ঘষবার জন্য ব্যবহার করেন, তাকে বলেন 'টিকৃটী'। এই ফ্রেমটি তেলের কড়ার উপরে বসিয়ে তার পরে বেসন গোলা ঘ'ষে ঘ'ষে ঝুরি ভাজা হয়।

‘চেওয়ারো পোওয়া নো’ বা চিঁড়ার চানাচুর

(গুজরাট)

উপকরণ :

চিঁড়া (ভাল কোয়ালিটির)	১ পেয়ালা
ছোলার ডাল	১
তেল (বাদাম)	১$\frac{১}{২}$
চিনা বাদাম	
কাজু বাদাম	$\frac{১}{২}$ ”
‘কোপ্‌রা’ (শুকনো নারকেল)	$\frac{১}{৪}$ খানা
কাঁচা লংকা	২।৩ টি
কিস্‌মিস্‌	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
হলুদ গুঁড়ো	$\frac{১}{২}$ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	১ ” ”
চিনি (বাটা)	১ ” ”
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ‘কোপ্‌রা’ ও কাঁচালংকা গুলি কুচি ক’রে নিন ; চিঁড়াগুলি ঝেড়ে ও বেছে সরিয়ে রাখুন।

২। ডালটা ঝেড়ে বেছে অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা জলে ভিজতে দিন ; তার পরে জল ছেঁকে নিয়ে কাপড়ের উপরে ছড়িয়ে শুকিয়ে নিন।

৩। এরপর, কড়া’য় তেল তাতিয়ে ডালটা ভেজে তুলুন।

৪। ঝেড়ে নিয়ে চিঁড়াগুলিও ছাঁকা তেলে ভেজে উঠিয়ে নিন।

৫। এর পরে, একে একে বাদামগুলি ভেজে তুলে রাখুন ; কিস্‌মিস্‌, কাঁচা লংকাকুচি ও ‘কোপ্‌রা’ও হাল্‌কা ভাবে ভেজে নিন।

৬। এবার সমস্ত উপকরণগুলি (ভাজা বা না-ভাজা) একসঙ্গে মিশিয়ে নিয়ে মুখবন্ধ বোয়মে ভ’রে রেখে দিন। ঠাণ্ডা না হ’তে মুখ বন্ধ করবেন না।

বিশেষ অতিথির পাতে দিতে গুজরাটীরা এই বিশেষ ‘চেওয়ারো’ তৈরী ক’রে থাকেন।

'মৌঠ্' বা ভাপানো ডালমুট (রাজস্থান)

এই জিনিষটি মাড়োয়ারীদের মধ্যে সুপ্রচলিত একটি 'চাট্' বা snacks। 'মৌঠে'র দানা ভাপে সেদ্ধ ক'রে এবং কিছু মশলা যুক্ত ক'রে সেদ্ধ নরম মত একটি ডালমুট তৈরী হয়। চা ইত্যাদির সঙ্গে 'চাট্' হিসেবে রাজস্থানীরা এই 'মৌঠ্' পছন্দ করেন।

এই খাবার তৈরী করতেও হাঙ্গামা বিশেষ নেই। কায়দাটুকু রপ্ত ক'রে নিলে অতি সহজেই যখন তখন 'মৌঠ্' তৈরী ক'রে অতিথিকে তৃপ্ত করতে পারবেন।

উপকরণ ঃ

'মৌঠ্' (খোসা সমেত)	৩ পেয়ালা
সরষের তেল	৩ টেব্‌ল্ চামচ
আদা কুচি	½ " "
কাঁচা লংকা কুচি (ইচ্ছে হ'লে বেশী)	১ " "
সাদা জিরা	½ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	¼ " "
তেজপাতা	২ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। 'মৌঠ্' ভাল ক'রে বেছে নিয়ে ধু'য়ে ফেলুন; দু'তিন বার জলে রগ্‌ড়ে ধুয়ে নেবেন; কারণ, এর পরে আর রগ্‌ড়ান চলবে না।

২। ৮ থেকে ১০ ঘণ্টা বা ১২ ঘণ্টা পর্য্যন্ত জলে ডুবিয়ে রেখে জল থেকে ঐগুলি ছেঁকে তুলে নিন।

৩। একটি ন্যাকড়াতে পুঁট্‌লী বেঁধে এবার 'মৌঠ্'গুলি হাওয়াতে রেখে দিন।

৪। গ্রীষ্মকালে ২০ থেকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে 'মৌঠ্'গুলি ফেটে অংকুর বেরিয়ে যা'বে; শীতকালে বা ঠাণ্ডার দিনে আরও ২।৪ ঘণ্টা বেশী লাগবার কথা।

৫। অংকুর বেরিয়ে গেলেই 'মৌঠ্' রাঁধবার মত তৈরী হ'ল ; এখন নিম্নলিখিত নিয়মে এটি প্রথমে 'বাগাড়' বা সম্বরা দিন—

(ক) ডেক্‌চীতে তেল তাতিয়ে নিন ; (খ) তারপরে, প্রথমে হিং, পরে জিরা, তার পরে তেজপাতা এবং সবশেষে আদা ও লংকা কুচিগুলো তেলে ফেলে দিন। (গ) খুন্তী দিয়ে একটু নাড়াচাড়া ক'রে নিয়ে গজানো 'মৌঠ্' ঢেলে দিন এবং নুনও ছিটিয়ে দিন।

৬। এখন আর একটি ডেক্‌চীর ⅔ অংশ জলে ভ'রে নিয়ে উনুনে চাপান এবং এরই মুখে 'মৌঠে'র হাঁড়ীটি রেখে ঢেকে দিন ; 'মৌঠ্' ভাপে সেদ্ধ হ'বে।

৭। ঢাক্‌না খুলে মধ্যে মধ্যে নেড়ে নেবেন ; আধাআধি সেদ্ধ হ'য়ে এলে সামান্য জল ছিটিয়ে আবার ঢেকে দেবেন।

৮। এই ভাবেই 'মৌঠ্' নরম ও ঝরঝরে হ'য়ে যাবে এবং নামাবার সময় হ'বে। কেউ কেউ কেউ একটু ভিজে ভিজে বা রস রস মত 'মৌঠ্' পছন্দ করেন। তাঁরা প্রয়োজন হ'লে আর একবার জল ছিটিয়ে দিয়ে একটু ভিজে থাকতে নামাবেন।

গরম গরম চাপাটির সঙ্গে রসালো 'মৌঠ্' একবার খেলে বারবার খেতে ইচ্ছে হ'বে।

আমার রাজস্থানী বন্ধুর বাড়ীতে অগুণ্‌তি বার 'মৌঠ্' খেয়েও আমার আজও অরুচি জন্মায়নি।

'খাট্টা চানা' বা টক ছোলা (পাঞ্জাব)

উপকরণ ঃ

কাবুলী চানা বা ছোলা	১½ পেয়ালা
ছোলার ডাল	¾ "
আলু (বড় বড়)	৪ টি
তেঁতুল গোলা (না-ঘন, না-পাতলা)	২।৩ টেব্‌ল্‌ চামচ
জিরা গুঁড়ো	১ চা চামচ
ধনে গুঁড়ো	১ " "
গোল মরিচের গুঁড়ো	½ " "
লাল লংকার গুঁড়ো	½ " "
সোডা-বাই-কার্ব	½ " "
ধনেপাতা	১ মুঠো
কাঁচা লংকা	২ টি
আদা	১" ইঞ্চি
পাতি লেবু	১ টি
'কালা নমক' বা বিট্‌ লবণ	২ টিপ্‌
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত-প্রণালী :

১। কাবুলী চানা ভাল ক'রে বেছে ধুয়ে নিন।

২। আগের দিন রাত্রে আন্দাজ মত জলে সাদা নুন ও সোডা-বাই-কার্ব মিশিয়ে সেই জলের মধ্যে কাবুলী চানা ভিজিয়ে রেখে দিন।

৩। ছোলার ডালও বেছে ধু'য়ে ডুবো জলে ভিজিয়ে রাখুন।

৪। পরের দিন চানা ও ডাল জলশুদ্ধ ডেক্‌চিতে ঢেলে নিয়ে একসঙ্গে দু'টিই সেদ্ধ ক'রে নিন ; দানা বেশ নরম হ'য়ে যাওয়া চাই। প্রেসার কুকারে (Pressure Cooker) সেদ্ধ হ'লে ১০।১৫ মিনিটের মধ্যে হ'য়ে যাওয়া উচিত।

৫। ডাল ও চানা সেদ্ধ হ'য়ে গেলে নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন। জল পুরোপুরি না শুকিয়ে গায়ে রস মত থাকা চাই।

৬। আলু আস্ত সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে নিন এবং ছুরি দিয়ে ছোট ছোট ডুমো ক'রে কেটে রেখে দিন।

৭। ধনেপাতা, কাঁচা লংকা ও আদা মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন; লেবুটি নিংড়ে রস বা'র ক'রে রাখুন।

৮। এবার এদিকে এতক্ষণে ডাল ও চানাসেদ্ধ ঠাণ্ডা হ'য়ে গেছে।

৯। এখন তার সঙ্গে যাবতীয় মশলার গুঁড়ো, কুঁচোন উপাদান ক'টি, নুন, বিট্‌লবণ এবং আলুর টুকরোগুলি মিশিয়ে নিয়ে তেঁতুলগোলা এবং সব শেষে লেবুর রসটা দিয়ে ভাল ক'রে চামচ দিয়ে ঘেঁটে নিন; তা হলেই 'খাট্টা চানা' তৈরী হ'য়ে গেল।

এ'টি ঠাণ্ডাই খেতে দেবেন। লক্ষ্য করবেন, এই খাবারটি তেল ঘিয়ের স্পর্শবর্জিত একটি অত্যন্ত সাদাসিধে খাবার; অথচ, সারগুণে অতি উৎকৃষ্ট। স্বাদেও খুবই লোভনীয়।

'চিক্কর চোলে' বা মাটি-রঙা ছোলা (পাঞ্জাব)

পাঞ্জাবী 'খাট্টা চানার' মতই এটিও একটি মটরের ঘুঙ্‌নী মত খাবার ; এরও গায়ে রসমত ঝোল থাকে কিন্তু এই 'চোলে' তৈরী করতে নানা রকমের মশলা, টক ও ঘি ইত্যাদি ব্যবহৃত হয় এবং সে জন্যই এর রংও মেটে মেটে হ'য়ে থাকে। এই 'চোলে' ডালপুরী জাতীয় 'বাতুরা'র সঙ্গে পাঞ্জাবীরা খেয়ে থাকেন। অন্য ভাবে, অথবা শুধু খেতেও এই 'চোলে' খুব চমৎকার লাগে।

উপকরণ :

কাবুলী মটর	৪ পেয়ালা
ছোলার ডাল	১/৪ "
ঘি	৩ টেব্‌ল্ চামচ
তেল (সরষের)	১ " "
আনার দানা (মিহি পেষা)	১ " "
তেঁতুল গোলা (পাত্‌লা)	১ " "
পিঁয়াজ	২ টি
রসুন (১ কোয়াও'লা জাতের)	১ টি
আদা	১" ইঞ্চি
সোডা-বাই-কার্ব	১/২ চা-চামচ
* জিরা	১ " "
* ধনে	১ " "
* গোল মরিচ	৮।১০ দানা
* লবঙ্গ	৩ "
* শুক্‌নো লংকা	৩ টি
* দারচিনি	১" ইঞ্চি
* বড় এলাচ (খোসা ছাড়ান)	১ টি
তেজপাতা	২ টি
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। মটর ও ছোলার ডাল বেছে ধু'য়ে সারা রাত ডুবো জলে ভিজিয়ে রাখুন ; জল যথেষ্ট দেবেন।

২। পরদিন সকালে মটর ও ডাল জল থেকে ছেঁকে আলাদা ক'রে নিন এবং জলটা ফুটতে দিন।

৩। ডাল ও মটরের সঙ্গে সোডা মেখে ফুটন্ত জলে ছেড়ে দিন এবং বেশ নরম ক'রে সেদ্ধ ক'রে ফেলুন।

৪। তেলের মধ্যে তারকা চিহ্নিত উপকরণগুলি লালচে ক'রে ভেজে নিয়ে বেশ মিহি ক'রে পিষে রাখুন।

৫। পিঁয়াজ, রসুন ও আদা মিহি ক'রে কুচিয়ে নিন।

৬। এখন ডেক্‌চিতে ঘি তাতিয়ে সবচেয়ে প্রথমে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে পিঁয়াজগুলি হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে নিন ; পরে রসুন ও আদা কুচি ভেজে, সবশেষে পেষা মশলাগুলি তেলে দিন।

৭। এবার মটর ও ছোলার মিশ্রণটি ঢেলে দিন ; নুন দিন ; তেঁতুল গোলাটি দিন এবং সব কিছু নেড়ে চেড়ে মিশিয়ে ফেলুন।

৮। রস গাঢ় হ'য়ে এলে এবং মাখো-মাখো চেহারা নিলে পরে নামিয়ে যেভাবে খুশী খেতে দিন।

'রাজ্‌মা' (পাঞ্জাব)

উপকরণ :

'রাজ্‌মা' দানা	৪ পেয়ালা
পিঁয়াজ (কুচিয়ে)	৩।৪ টি
আদা (কুচিয়ে)	১½" ইঞ্চি
টমেটো (অপরিহার্য্য নয়)	৩ টি
শুক্‌নো লংকা	৮।১০ টি
তেঁতুল (১ গুলি)	পাতি লেবুর সমান
আনার দানা	২ টেব্‌ল্‌ চামচ
ধ'নে (গোটা)	১ " "
ঘি	৩ " "
গরম মশলা (উঃ ভারত)	১ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। টমেটো ধু'য়ে ছোট ছোট টুক্‌রোতে কেটে নিন ; আনার দানা মিহি ক'রে পিষে রেখে দিন ; ধ'নে ২ চা চামচ ঘিয়ে ভেজে শিলে পিষে রাখুন ; তেঁতুল ½ পেয়ালা আন্দাজ জলে ভিজিয়ে গোলা বা'র ক'রে নিন।

২। আগের রাত্রে 'রাজ্‌মা' বেছে ধু'য়ে জলে ভিজতে দিন।

৩। পরদিন সেই জলেই নুন ও আদা কুচি মিশিয়ে 'রাজ্‌মা' সেদ্ধ ক'রে নিন।

৪। দানাগুলি নরম হ'লে নামিয়ে জলশুদ্ধ রেখে দিন।

৫। এবার কড়াতে ঘি তাতিয়ে প্রথমে লংকাগুলি আস্ত ফোঁড়ন দিন ; তার পরে পিঁয়াজ নরম ক'রে ভেজে টমেটোর টুক্‌রো দিয়ে একত্র কসতে থাকুন।

৬। রস মজে ভাজা হ'য়ে এলে ধ'নে, গরমমশলা গুঁড়ো ও 'রাজ্‌মা' ঢেলে দিন।

৭। ৩।৪ মিনিট ফুটিয়ে আনার দানা ও তেঁতুলগোলা 'রাজ্‌মা'তে মিশিয়ে দিন এবং রস ম'রে গায়ে মাখো-মাখো হলে নামিয়ে নিন।

গরম গরম চা বা কফির সঙ্গে 'চাট্‌' হিসেবে একবার খেলে ভুলতে পারবেন না। লুচি-পুরী বা পরোটার সঙ্গেও 'রাজ্‌মা' সমান উপভোগ্য।

'ঢাকাই ঘুঙ্নী' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ ঃ

ছোলার ডাল	২ পেয়ালা
সরষের তেল	১ ,,
ছাড়ানো কড়াইশুঁটির দানা	২ ,,
ঘি	½ ,,
শুক্‌নো লংকা	২ টি
* নারকেল (বড়)	১ টি (সম্পূর্ণ)
* কাঁচা লংকা	৭।৮ টি
* আদা	২" ইঞ্চি
হিং	২ টি ছোলাদানার মত
ফুল কফি (মাঝারী ও ঠাসা)	১ টি
আলু (ইচ্ছে হ'লে দেবেন)	৩ টি (মাঝারী)
** জিরা	½ চা চামচ
** সরষে	½ ,, ,,
** শুক্‌নো লংকা	৩ টি
** ছোট এলাচ	২ টি
** দারচিনি	১" ইঞ্চি
চিনি	১ টেব্‌ল্ চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ছোলার ডাল বেছে ঝেড়ে আধঘণ্টাখানেক জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। তার পরে ৩।৪ বার ধু'য়ে আন্দাজ মত জলে সেদ্ধ ক'রে নিন ; বেশ ডাঁটো মত সেদ্ধ হ'বে এবং ডালের দানাগুলি ঝরঝরে রাখতে হ'বে ; আপাততঃ জলশুদ্ধ সেদ্ধ ডাল সরিয়ে রেখে দিন।

৩। এদিকে, তারকা চিহ্নিত উপকরণ ক'টি কুচিয়ে রাখুন।

৪। ফুলকফির ফুলগুলি খুব ছোট ছোট ক'রে ছাড়িয়ে, ধু'য়ে, জল ঝরিয়ে হাওয়াতে ছড়িয়ে রাখুন ; কফির ফুলের গোড়া বা বোঁটা ছেঁটে ছোট ক'রে দেবেন।

৫। আলু দিতে হ'লে সেগুলিও খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট ডুমোয় কেটে ধু'য়ে হাওয়ায় ছড়িয়ে দিন।

৬। হিংটা গুঁড়িয়ে রাখুন।

৭। ডবল তারকা চিহ্নিত উপকরণগুলি কাঠ খোলাতে ভেজে একসঙ্গে গুঁড়িয়ে রেখে দিন।

৮। এইভাবে সব প্রস্তুতি সম্পূর্ণ হ'য়ে গেলে এবার ঘুঁঙ্‌নী তৈরীর জন্য প্রথমে কড়া'তে তেল চাপান; তেল তৈরী হ'য়ে গেলে একে একে আলু ও কফিগুলো হাল্‌কা বাদামী রং ক'রে ভেজে তুলে রাখুন।

৯। এখন কড়া'র তেলে, প্রথমে শুক্‌নো লংকা ক'টি আস্ত ফোঁড়ন দিয়ে তাতে কাল্‌চে মত রং ধরলে আদা কুচি কড়া'তে দিন।

১০। আদা সামান্য ভাজা হ'য়ে গন্ধ ছাড়তে সুরু হ'লে নারকেল কুচিগুলি তাতে দিন এবং ২।১ মিনিট একসঙ্গে ভাজুন; খেয়াল রাখবেন, যেন নারকেল-গুলি বাদামী বা লাল হ'য়ে না যায়। সামান্য একটু রং ধরতে সুরু হ'লেই তেলশুদ্ধ এই মশলাগুলি নামিয়ে রেখে দিন।

১১। ঘিটা কড়াতে তাতিয়ে নিন; এবার হিং ফোঁড়ন দিয়ে ডালটাও ঢেলে দিন; ভাজা আলু, কফি ও মটরদানা দিন; তার পরে নুন মিষ্টি দিয়ে কড়া'র মুখ ঢেকে সবগুলি জিনিষ একত্র সেদ্ধ করুন; দরকার হ'লে সামান্য গরম জল ছিটিয়ে দেবেন। মনে রাখুন, সব্জীগুলিও ডাঁটো থাকা দরকার। সে হিসাব মত জলের আন্দাজ করতে হ'বে।

১২। সব্জীগুলি সেদ্ধ হ'তে হ'তে ডালের গায়ের জল ম'রে যাওয়া চাই এবং সমস্ত জিনিষগুলি নরম অথচ ঝর্‌ঝরে থাকা চাই।

১৩। এখন আদা ও নারকেল ভাজা এবং ভাজা মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিয়ে ঘুঙ্‌নীটা খুন্তীর সাহায্যে উল্‌টে পাল্‌টে ২।৩ মিনিট ক'সে নিন।

তা হলেই 'ঢাকাই ঘুঁঙ্‌নী' তৈরী হ'য়ে গেল।

চা, কফির সঙ্গে 'চাট্' হিসেবে এই ঘুঁঙ্‌নীর তুলনা নেই। গরম খাওয়াতে চেষ্টা করবেন। ঠাণ্ডাতেও আপত্তি নেই।

দেশ বিভাগের আগে ঢাকার রাস্তা ঘাট ও অলি গলিতে ঘুঁঙ্‌নীও'লারা ঠোঙায় ভ'রে সন্ধ্যা বেলায় এই ঘুঁঙ্‌নী বিক্রী ক'রে ফিরত। ছোট বেলায় খাওয়া সেই ঘুঁঙ্‌নীর স্বাদ গন্ধ আজও মনে প'ড়ে মন উদাস হ'য়ে যায়।

॥ ভাপের খাবার ॥

দক্ষিণ ভারতের মাদ্রাজ, মহীশূর এবং গুজবাট ও মহারাষ্ট্র প্রভৃতি দেশে প্রাতবাশ কিম্বা দুপুরেব আহার্য্য তালিকাতে ভাপে (steam) তৈরী নানারকমের খাবার খুব জনপ্রিয়।

এই খাবারগুলিতে বিশেষ কোন গুরুপাক মশলা বা তেল ঘিয়ের বহুল ব্যবহার থাকে না ব'লে সহজে হজম হ'তে পাবে।

আজকাল ভাবতের নানা অংশেই এসব ভাপের খাবাব প্রচলিত হচ্ছে। প্রধান কয়েকটি খাবারের প্রস্তুতবিধি আপনাদেব জানাচ্ছি।

'ইড্লী' (মাদ্রাজ)

'ইডলী'ও 'দোসে'র মতই চাল এবং ডালেব সংমিশ্রণে তৈরী হ'য়ে থাকে। 'দোসে'ব কায়দাতেই চাল ও ডাল বাটাব গোলাটি গাঁজান (ferment) ও টকান হ'য়ে থাকে। গ্রীষ্ম ও শীতকালের তাপের তারতম্য অনুসাবে কৃত্রিম উপায় অবলম্বনে গাঁজানোর নিয়মও একই।*

রুটির দোকানে যে খামি (yeast) ** পাওয়া যায়, তার ২ টেব্‌ল্ চামচ আন্দাজ ২ পেয়ালা চালের 'ইড্লী' গোলাতে দিলে চমৎকার ফেঁপে উঠবে।

'ইড্লী' তৈরীর জন্য দু'রকমের পাত্র পাওয়া যায়। এগুলি আগে পেতলের উপরে কলাই করা হ'ত। আজকাল এলুমিনিয়াম বা স্টীলের 'ইড্লী' পাত্র বা'র হয়েছে। এগুলি ব্যবহারেব খুব সুবিধা।

প্রথম প্রকারের পাত্রটিতে ২টি ছেঁদাও'লা 'প্লেট্' বসানো থাকে, একটি কানাও'লা প্লেটের মাথায় আর একটি খাপে খাপে বসে যায়।

প্রত্যেকটি প্লেটে আবার ৩।৪টি করে ভাসানো মত (shallow) গোল সছিদ্র গর্ত কাটা থাকে; এগুলোতেই 'ইড্লী' ভাপানো হয়। পাত্রের মুখে একটি সরার মত 'টাইট্' ঢাকনা থাকে।

অন্য রকমের পাত্রটিও একটি 'টাইট্' ঢাকনাও'লা কৌটোর মত দেখতে। ভেতরে খাড়া 'র‍্যাকের' (rack) মধ্যে একটির উপর আর একটি এইভাবে পর পর ৬টি প্লেট্ আছে। এই প্লেটগুলিতে ঘি বা তেল মেখে $\frac{১}{৪}$ অংশ 'ইড্লী'র গোলা দিয়ে ভ'রে দিতে হয় এবং তার পরে ভাপে বসাতে হয়।

দুই রকমের পাত্রের মধ্যেই ২" ইঞ্চি আন্দাজ জল ভ'রে দিতে হয় এবং এই জলই ফুটে উঠলে বাষ্প বা ভাপ তৈরী হয়।

আজকাল বড় বড় সমস্ত সহরেই 'ইড্লী' তৈরীর ছাঁচ বা পাত্র বিক্রী হয়। যে রকমের পাত্রে সুবিধা মনে হ'বে তাই ব্যবহার করবেন।

দেখতে হ'বে 'ইড্লী'র ডালটি যেন তাজা ও সরেশ হয়, নইলে 'ইড্লী'র স্বাদ ভাল হ'বে না। এ' ছাড়া 'দোসে'র মতই ইড্লীর গোলার গেঁজান ও টকানো ভালমত হওয়া চাই।

(১) সিদ্ধচালের 'ইড্লী'

উপকরণ :

সিদ্ধ চাল	২ পেয়ালা
আতপ চাল	$\frac{১}{৪}$ "
কলাই ডাল	১ "
সোডা-বাই-কার্ব্ (আবশ্যিক নয়)	২ টিপ্
ঘি বা বাদাম তেল	১ টেব্ল্ চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল ও ডাল ঝেড়ে বেছে আলাদা আলাদা জলে ভিজিয়ে রাখুন। অন্ততঃ ৩।৪ ঘণ্টা এভাবে রাখতে হ'বে।

২। তারপরে চাল ও ডাল বার বার জলে ধুয়ে জল ঝেড়ে রেখে দিন।

৩। চালটা পাথরে পিষে ঘন গোলাতে পরিবর্তিত করুন ; কিন্তু চালবাটা মিহি হ'বে না। সুজীর মত দানাদার বা খচ্খচে রকমের রাখতে হ'বে।

৪। ডালটা কিন্তু, পিষে মাখনের মত মোলায়েম করতে হ'বে; ডাল হাতে মোলায়েম লাগলেও পেষা বন্ধ করবেন না। মাদ্রাজী গোল পাথর হ'লে তাতে বারবার পিষে চলুন, যতক্ষণ পর্য্যন্ত না ফেটানো, ফাঁপানো হয়ে ডালবাটা খুব হাল্কা হ'য়ে যায়; আমাদের শিলে পিষতে হ'লে খুব মিহি ক'রে পিষে নিয়ে, বড়ির ডালের মত ফেটিয়ে নিতে হ'বে।

৫। এবার চাল ও ডাল বাটা একটি বড় পাত্রে ঢেলে একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন; বড় পাত্র এজন্য চাই, যাতে গেঁজানোর পরে ফেঁপে উঠে উপ্‌চে না প'ড়ে যায়।

৬। বেশ ঘন মত গোলা ক'রে পাত্রের মধ্যে ঢেকে যথারীতি টকতে দিন। চামচ থেকে খুব মোটা ভাবে পড়লে বুঝতে হ'বে গোলা ঠিক হয়েছে।

৭। এর পরে, যখন 'ইড্‌লী' তৈরী আরম্ভ করবেন, ঠিক তার আগে সোডা ও নুন মিশিয়ে গোলাটা ৫।৭ মিনিট আবার ভালভাবে ফেটিয়ে নিন।

৮। এবার 'ইড্‌লী'র পাত্রটিতে (প্রথম রকমের) আন্দাজ মত জল ভ'রে ঢেকে, ফুটিয়ে নিন; আঁচ নিয়মিতভাবে জোর রাখবেন, যেন পাত্রের জল ফুটতে থাকে।

৯। 'ইড্‌লী' প্লেটের গর্তের মাপের চেয়ে সামান্য বড় রেখে চৌকো চৌকো ক'রে ন্যাক্‌ড়া ছিঁড়ে নিন। প্রত্যেকটি গর্তের জন্য একটি ন্যাক্‌ড়া চাই।

জলে ভিজিয়ে নিংড়ে নিয়ে ন্যাক্‌ড়ার টুক্‌রোগুলি টান্ টান্ ক'রে গর্তের মুখে মুখে পেতে দিন এবং হাতের চাপে সমানভাবে (ভাঁজ না ফেলে) গর্তের মধ্যে বসিয়ে দিন।

১০। 'ইড্‌লী'র গোলা বড় চামচ দিয়ে জোরে জোরে ঘেঁটে নিন; তারপরে, প্রত্যেকটি ন্যাক্‌ড়ার টুক্‌রোর উপরে এক চামচ ক'রে গোলা ঢেলে দিন। গর্তটির মুখ পর্য্যন্ত সমান ক'রে ঢালবেন, তার বেশী নয়।

১১। 'ইড্‌লী' পাত্রের ভেতরে জল যখন বেশ টগ্‌বগিয়ে উঠবে, তখন 'ইড্‌লী' প্লেট্ দু'টি মুখে ফিট্ (fit) ক'রে উপরের ঢাক্‌নাটি চেপে বসিয়ে দিন।

১২। মিনিট ১৪।১৫ পরে ঢাক্‌না খুলে দেখুন 'ইড্‌লী' সেদ্ধ হ'য়ে গেছে কিনা; পরীক্ষার জন্য একটি খড়্‌কে বা tooth pick 'ইড্‌লী'র মধ্যে ফুটিয়ে দেখুন; যদি খড়কের গায়ে গোলা আঠা মত হ'য়ে লেগে না যায়, তবে জানবেন

'ইড্‌লী' উপযুক্ত সেদ্ধ হ'য়েছে এবং তখনই 'ইড্‌লী' সমেত প্লেট্‌ নামিয়ে নেবেন।

১৩। এবার আঙ্গুলে ক'রে 'ইড্‌লী'র চার পাশে অল্প অল্প জল ছিটিয়ে ভিজিয়ে নিন ; বলা বাহুল্য, জলটি খাবার জল বা সেদ্ধ জল হওয়া ভাল।

১৪। এখন ন্যাকড়াগুলি ধ'রে 'ইড্‌লী' খুলে ফেলা সহজ হ'বে; খুব হাল্‌কা হাতে এগুলো ছাড়িয়ে শুক্‌নো থালা বা প্লেটে ধীরে ধীরে উল্‌টে রেখে দিন। যদি 'ইড্‌লী' ন্যাকড়াতে খুব কামড়ে ধরে, তাহ'লে ন্যাকড়ার নীচেটা পুরোপুরি জলে ভিজিয়ে নরম ক'রে নেবেন, তাহলেই আর ছাড়াতে অসুবিধা হ'বে না। কাপড়ে 'ইড্‌লী'র টুকরো ইত্যাদি কামড়ে ধ'রে থাকলে ধু'য়ে ও নিংড়ে কাপড়গুলো পরিষ্কার ক'রে নেবেন এবং তারপরে আবার 'ইড্‌লী'র গোলা ঢালবেন। না হ'লে, নূতন ক'রে কাপড়ের টুক্‌রোও পেতে নিতে পারেন। যদি কাপড়ে গোলা কামড়ে না ধরে, তাহ'লে সামান্য জল ছিটিয়ে ন্যাক্‌ড়াগুলো ভিজিয়ে নিলেই চলবে।

যদি দ্বিতীয় রকমের পাত্রে 'ইড্‌লী' করতে চান, তাহ'লে পাত্রে রীতিমত জল দিয়ে, প্লেট্‌গুলিতে ঘি মেখে তেলতেলে ক'রে গোলা ঢালবেন।

প্লেটের অন্ততঃ $\frac{1}{4}$ অংশ খালি রেখে ভরতে হ'বে, নইলে উপ্‌চে পড়বার ভয়। ভাপানোর নিয়ম হুবহু এক।

অনেক সময়ে, ভাপ বা বাষ্প ফোঁটা ফোঁটা জমে গিয়ে 'ইড্‌লী'র উপরে পড়ে ; তাতে 'ইড্‌লী'গুলি ভিজে নেতিয়ে যায় ; এ'টি এড়াতে হ'লে চর্বি-সিদ্ধ (greaseproof) কাগজ, 'ফয়েল' (foil) কিংবা তেলমাখানো কলাপাতা দিয়ে 'ইড্‌লী'গুলো ঢেকে দিতে পারেন।

দক্ষিণ ভারতীয়েরা ঘি, চাট্‌নী 'রসম্‌', ইত্যাদি সহযোগে 'ইড্‌লী' খেয়ে থাকেন। প্রাতরাশে 'ইড্‌লী'র ব্যবহার বহুল।

দুটি বিষয়ে সজাগ থাকবেন ঃ

১। 'ইড্‌লী' তৈরী যতক্ষণ চলবে, মাঝে মাঝেই গোলাটি ফেটিয়ে নেবেন ; নইলে ডাল ও চাল বাটা আলাদা হ'য়ে যেতে চাইবে। কারণ, ডালবাটা চালবাটার চেয়ে ওজনে হাল্‌কা।

২। 'ইড্‌লী' পাত্রের জল কমে গেলেই আবার জল পুরিয়ে দেবেন ; ১$\frac{1}{2}$" ইঞ্চির নীচে জলের 'লেভেল' (level) যাওয়া উচিত নয়।

(২) 'মসালা ইড্‌লী'

'ইড্‌লী'র গোলাতে আরও কিছু মশলা যুক্ত হ'য়ে 'মসালা ইড্‌লী' তৈরী হ'তে পারে। এই 'ইডলী'র স্বাদে গন্ধে নিজস্ব একটা বৈশিষ্ট্য আছে। যাঁরা সাদাসিধে 'ইড্‌লী' পছন্দ করেন না, তাঁরা এটি তৈরী ক'রে খেয়ে ও খাইয়ে দেখুন।

উপকরণ :

সিদ্ধ চাল	৩ পেয়ালা
ছোলা ডাল	৩ টেব্‌ল্ চামচ
ঘি	১ " "
কাঁচা লংকা কুচি	১ " "
পিঁয়াজ কুচি (খুব মিহি)	৪ " "
নারকেল কোরা (বাদ দেওয়া যায়)	২½ " "
কলাই ডাল	১ চা চাম
সরষে	½ " "
শুক্‌নো লংকা	৩ টি
কারীপাতা (কুচোন)	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। এই 'ইড্‌লী'র চাল ডালও একই নিয়মে ভিজিয়ে বেটে নিন ; তবে চাল ও ছোলার ডাল একসঙ্গে সারারাত ভিজিয়ে রাখতে হ'বে এবং এক সঙ্গেই বাটতে হ'বে।

২। গোলাটি একই নিয়মে মোটা ক'রে গুলে নিয়ে নুন ও ইচ্ছে হ'লে ১ টিপ্ সোডা-বাই-কার্ব মিশিয়ে গাঁজতে দিন।

৩। 'ইড্‌লী' বানাবার ঠিক আগে মশলা 'বাগার' দিন :

(ক) প্রথমে ঘিটা কড়া'য় খুব তাতিয়ে নিন। (খ) শুক্‌নো লংকা ক'টি

ভেঙ্গে তেলে দিন এবং মচ্‌মচে ক'রে ভেজে ফেলুন ; (গ) সরষে ফোঁড়ন দিন ; (ঘ) সরষে ফোটা বন্ধ হ'লে পরে কলাইয়ের ডালটা হাতে ড'লে ময়লা ঝেড়ে ফেলুন এবং তেলে দিয়ে হাল্‌কা বাদামী রং ক'রে ভেজে নিন ; (ঙ) কারী পাতাগুলিও এবার ঐ সঙ্গে দিন (চ) তখন তখনই পিঁয়াজ কুচিগুলি ঢেলে দিয়ে খানিকক্ষণ সাঁৎলে নিন ; (ছ) পিঁয়াজগুলি যখন নরম হ'য়ে আসবে, তখন শেষমেষ কাঁচা লংকা কুচিগুলো ঢেলে দিন : (জ) নারকেল কোরা দেবার হ'লে সেটিও দিয়ে একসঙ্গে ২।১ মিনিট নেড়ে চেড়ে নিন।

৪। 'ইড্‌লী'র গোলার সঙ্গে এই ভাজা মশলাগুলি মিশিয়ে আবার গোলা ভাল করে ঘেঁটে নিন এবং শুক্‌নো লংকার টুক্‌রো ক'টি বেছে ফেলে দিয়ে যথা নিয়মে 'ইড্‌লী' ভাপানোতে হাত দিন।

* "চাপাটি ও পরোটা, আড্ডে ও দোসে" নামা পরিচ্ছেদে 'দোসে'র প্রস্তুত বিধি দ্রষ্টব্য।

** ঐ পরিচ্ছেদেরই 'বাতুরের' প্রস্তুত প্রণালী দেখুন।

'ঢোক্‌লা' (গুজরাট)

ভাপানো খাবারের মধ্যে গুজরাটী 'ঢোক্‌লা' সর্বজন পরিচিত। এই খাবারটিও 'দোসে' বা 'ইড্‌লী'র মত ডাল ও চাল বাটার গোলা দিয়ে তৈরী করা হয়। কিন্তু, গুজরাটীদের প্রিয় জিনিষ টক দইও 'ঢোক্‌লা' তৈরীতে একটি প্রধান ও অপরিহার্য উপকরণ হিসেবে ব্যবহৃত হ'য়ে থাকে। এ'ছাড়াও, কোন কোন ধরনের 'ঢোক্‌লাতে' হিংও দেওয়া হয়।

'ঢোক্‌লা'র প্রকার ভেদ আছে। অন্ততঃ তিন রকমের 'ঢোক্‌লা' প্রাচীন প্রথানুযায়ী গুজরাটীরা তৈরী ক'রে থাকেন ; এ ছাড়াও যুগোপযোগী রুচি ও পছন্দ অনুসারে 'ঢোক্‌লা'তে আরও নানারকমের বৈচিত্র্য আনা যায়।

এখানে কয়েকটি নামকরা গুজরাটী 'ঢোক্‌লা'র প্রস্তুত প্রণালীর কথা বলছি।

চাল গুঁড়ো ক'রে অথবা বেটে—দুই ভাবেই 'ঢোক্‌লা' ক'রবার নিয়ম আছে। চালের গুঁড়ো 'মুরুক্কু'র * চাল গুঁড়ো করবার কায়দাতে করতে হয় ; বাটতে হ'লে দোসের ** নিয়মে ভিজিয়ে নিয়ে বাটা হয়। যে ভাবে সুবিধা করতে পারেন।

(১) 'পুরণ ঢোক্‌লা' বা 'ইদ্‌রা ঢোক্‌লা'

উপকরণ :

চাল (সিদ্ধ, ভাল জাতের)	১ পেয়ালা
কলাই বা উরদ্‌ ডাল	১ "
কাঁচা লংকা	২।৩ টি
আদা	১" ইঞ্চি
তিল তেল	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
গোল মরিচ (আস্ত)	২ চা চামচ
সোডা-বাই-কার্ব	½ " "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল ও ডাল ভাল ক'রে বেছে অন্ততঃ ৪।৫ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। ভিজে ফুলে গেলে চাল ও ডাল বেশ ক'রে ধু'য়ে খুব মিহি করে পিষে রাখবেন ; আলাদা ভাবে, কিম্বা একসঙ্গে, যে ভাবে সুবিধা বাটতে পারেন। বাটাটা পুরু ও থকৃথকে হ'বে।

৩। এখন এই মিশ্রণটির মধ্যে তেলটুকু গরম ক'রে ফেলে দিন এবং খুব ভাল ক'রে ফেটিয়ে ফুলিয়ে ফেলুন।

৪। এইভাবে রেখে দিলেই গোলাটা টকিয়ে যাবে। গ্রীষ্মকালে ৫।৭ ঘণ্টাতেই টকানো যায়। শীতকালে বা বর্ষাকালে বেশী সময় নেবে। আবহাওয়া বুঝে সে ভাবেই গোলাটি রেখে দেবেন।

৫। এদিকে, গোলমরিচ ক'টি মোটা মোটা ক'রে কুটে রাখুন ; আদা ও কাঁচা লংকা বেটে রাখুন।

৬। সময় মত চাল ও ডাল বাটাতে আদা, লংকাবাটা, নুন ও সোডাটা মিশিয়ে আবার সব একত্রে ফেটিয়ে নিন।

৭। একটি কানা-উঁচু এলুমিনিয়াম বা স্টেনলেস্ স্টীলের থালাতে তেল মেখে এবার এই গোলটি পাত্‌লা ক'রে ঢেলে দিন ; ½" ইঞ্চি মত পুরু রাখবেন এবং হাত দিয়ে থালাটি ঘুরিয়ে গোলাটা সমানভাবে ছড়িয়ে দেবেন।

৮। নীচে ডেকৃচিতে জল ফুট্‌তে দিন ; ডেকৃচির মুখে বসিয়ে এবার ভাপে 'ঢোক্‌লা' জমিয়ে নিন।

৯। 'ঢোক্‌লা' জমে গেলে পরে উপরে গোলমরিচের গুঁড়ো ছিটিয়ে অলংকরণ করুন।

ঝাল-টক্ চাট্‌নীর সঙ্গে 'পুরণ ঢোক্‌লা' খেতে দেবেন।

(২) 'খাট্টা ঢোক্‌লা'

উপকরণ

সিদ্ধ চাল (ভাল জাতের)	৩ পেয়ালা
ছোলার ডাল	
কলাই ডাল	১/২ ,,
কাঁচা মুগ ডাল	১/৪ ,,
টক দই	১ ,,
তিল তেল	২ টেব্‌ল্ চামচ
কাঁচা লংকা	৪ টি
আদা	১ ১/২″ ইঞ্চি
হলুদ গুঁড়ো	১ চা চামচ
লংকা গুঁড়ো	২ ,, ,,
হিং গুঁড়ো	১/৮ ,, ,,
সোডা-বাই-কার্ব	১/৮ ,, ,,
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। কাঁচা লংকা ও আদা মিহি ক'রে বেটে রাখুন।

২। চাল্ ও ডাল যথারীতি গুঁড়িয়ে বা বেটে গোলার জন্য তৈরী রাখুন।

৩। তেলটা একটু গরম ক'রে গুঁড়োয় ঢেলে দিন; নুন দিন এবং দই মিশিয়ে সব জিনিষ একসঙ্গে ঘুঁটে ঘন ও থকৃথকে ক্কাথ্ বানিয়ে ফেলুন।

৪। এবার এ'টি এই ভাবেই রেখে টক্‌তে দিন। গরমের দিনে ৫।৬ ঘণ্টাতেই ট'কে যাবে। গোলা রাখবার বাসনটি কাঁসা পেত্‌লের নেবেন না।

৫। গোলা পুরো ট'কে গেলে তাতে লংকা, আদা বাটা এবং অন্যান্য মশলা মিশিয়ে ফেলুন।

৬। 'পুরণ ঢোক্‌লা'র মতই এবার থালাতে ঢেলে ভাপে জমিয়ে নিতে হ'বে। কিন্তু, এই ঢোক্‌লা ১/২″ ইঞ্চি পুরু ক'রে ঢালবার নিয়ম। বরফির আকারে কেটে এমনি, কিম্বা চাট্‌নী ইত্যাদির সঙ্গেও পরিবেশন করতে পারেন।

(৩) 'খামন্ ঢোক্‌লা'

উপকরণ ঃ

ছোলার ডাল	৪ পেয়ালা
তিল তেল	১½ ,,
পাতি লেবু	২ টি
কারীপাতা	১ মুঠো
আদা	½" ইঞ্চি
কাঁচা লংকা	৫।৬ টি
নারকেল কোরা (না হ'লেও চলে)	২ টেব্‌ল চামচ
ধনেপাতা কুচি	২
সরষে	½ চা
হলুদ গুঁড়ো	½
হিং গুঁড়ো	¼
লংকা গুঁড়ো	½
সোডা-বাই-কার্ব্‌	১ টিপ্‌
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডালটা পরিষ্কার ক'রে ৩।৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে যথারীতি ফুলিয়ে নিন এবং পরে জল ঝেড়ে একটু সামান্য খচ্‌খচে ক'রে পিষে ফেলুন ; গোলার ফেনানো ও ঘনত্বও আগের 'ঢোক্‌লার' কায়দায়ই আনতে হ'বে। গোলা খুব ফেনিয়ে ওঠা চাই।

২। আদা ও লংকা একত্র পিষে ডালবাটায় ঢেলে দিন ; গুঁড়ো মশলা, নুন, সোডা-বাই-কার্ব এবং সবশেষে লেবুর রস নিংড়ে ডালবাটাতে মিশিয়ে নিন।

৩। এবার এক পেয়ালা তেল খুব ভালভাবে গরম ক'রে ডালবাটাতে বেশ ক'রে মিশিয়ে ফেলুন।

৪। এরপরে যথোপযুক্ত থালাতে তেল মাখিয়ে একই কায়দাতে 'ঢোক্‌লা' জমিয়ে নিতে হ'বে।

খেয়াল রাখবেন খুব সাবধানে ও হাল্কা হাতে গোলাটা একটু একটু ক'রে ঢালতে হ'বে এবং সবখানি ঢালা হ'য়ে গেলে থালাটি হেলিয়ে দুলিয়ে গোলাটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিতে হ'বে। ½" ইঞ্চির বেশী পুরু ক'রে গোলা ঢালবেন না।

৫। মিনিট ১৫।২০ মধ্যে 'ঢোক্‌লা' জমে যাবার কথা; জমে গেলেই চৌকো বা বরফির আকারে কেটে রেখে দিন।

৬। কড়া'তে বাকি তেল তাতিয়ে প্রথমে সরষে ফোঁড়ন দিয়ে কারী-পাতাগুলি ফেলে দিন।

৭। কারীপাতা কুঁক্‌ড়ে গেলে 'ঢোক্‌লা'র টুক্‌রোগুলি কড়া'তে দিয়ে সাবধানে খুন্তী দিয়ে নেড়ে চেড়ে ভাজুন।

৮। দু'চার মিনিট ভাজা হ'লে নামিয়ে ডিশে সাজিয়ে দিন এবং উপরে ধনেপাতার কুচি ও নারকেলকোরা ছড়িয়ে অলংকরণ করুন।

যে কোন দঃ ভারতীয় চাট্‌নীর সঙ্গে গরম গরম খাওয়ান।

* 'পুরী, কচুরী, পাঁপড় ও নোনতা খাবারের রকমারী' এই নামের পরিচ্ছেদে 'মুরুক্‌কু'র প্রস্তুত প্রণালী দেখুন।

** 'চাপাটি ও পরোটা, আডে্ড ও দোসে' নামা পরিচ্ছেদ দ্রষ্টব্য।

'পাত্তা কোবী চি মুট্‌করী' বা বাঁধাকফির মুঠো

(মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

বাঁধাকফি (কচি)	২৫০ গ্রাম
বেসন	২ পেয়ালা
চালের গুঁড়ো	½ „
গমের আটা (দরকার মত)	খানিকটা
তিল তেল	৫ টেব্‌ল্ চামচ
আস্ত তিল (সাদা)	১ „ „
লংকা গুঁড়ো	১ চা চামচ
জিরা (আস্ত)	¾ „ „
হলুদ গুঁড়ো	¼ „ „
সরষে দানা	½ „ „
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে বাঁধাকফি ধু'য়ে কুরুনীর সাহায্যে কুরিয়ে নিন।

২। জিরাটা মোটা ক'রে থেঁতো ক'রে রেখে দিন।

৩। এর পরে কোরানো কফির সঙ্গে বেসন ও চালের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন।

৪। এ'ছাড়া জিরে, নুন, তিল ও যাবতীয় গুঁড়ো মশলা এবং সবশেষে ২ টেব্‌ল্ চামচ তেল ঐ মিশ্রণে ঢেলে দিয়ে সবশুদ্ধ একত্রে মেখে ফেলুন ; হাতে চেপে এবার দেখুন মাখাটা থেকে মুঠোর মত গ'ড়ে নেওয়া চলবে কি না। যদি মাখাটা একটু ঝুরঝুরে মত মনে হয় তা হ'লে সামান্য জল ছিটিয়ে এবং আন্দাজ মত আটা নিয়ে তাতে মিশিয়ে দিন। মাখা ঠিক মত হ'লে এর দরকার নেই।

৫। এখন হাতে তেল মাখিয়ে, খানিকটা মাখা মুঠোতে ভ'রে হাতের

চাপে 'মুঠো' বা 'মুঠে'র আকারে গড়ে ফেলুন ; এইভাবে সবটা মাখা থেকেই 'মুঠে' বানিয়ে রাখুন।

৬। এরপরে একটি বড় হাঁড়ীর মুখে একটি চালুনী (এলুমিনিয়াম, স্টীল্ বা পিতল, যা সুবিধা) বসিয়ে নিন ; একখণ্ড কাপড় জলে ভিজিয়ে নিংড়ে ঐ চালুনীর উপরে বিছিয়ে দিন।

৭। 'মুঠে'গুলি ৪।৫টি করে কাপড়ের উপরে সাজিয়ে দিয়ে হাঁড়ীটি আঁচে চাপান।

৮। হাঁড়ীর জল ফুটে উঠলে ভাপে 'মুঠেগুলি' পাঁচ সাত মিনিট সেদ্ধ হ'তে দিন এবং তারপরে ঢেলে রাখুন।

এইভাবে সবটা মিশ্রণ থেকে 'মুঠে' ভাপিয়ে রেখে দিন।

৯। এবার একটি ছড়ানো কড়া'তে বাকি তেল তাতিয়ে সরষে ফোঁড়ন দিন।

১০। সরষে ফোটা বন্ধ হ'য়ে গেলে মুঠো বা 'মুট্‌করী'গুলি তাতে ঢেলে দিন।

১১। খুব ঢিমে আঁচে কড়া'টি চাপিয়ে রাখুন এবং সাবধানে মাঝে মাঝে কড়া'টি দু'হাতে ধ'রে ঝাঁকিয়ে উপর নীচে উল্‌টে পাল্‌টে দিন।

১২। দু'তিনবার এ'ভাবে কড়া'টি নামিয়ে ঝোঁকে দিলেই 'মুট্‌করী'র গায়ে লাল্‌চে মত ছিট্ ছিট্ দাগ দেখা যাবে ; তখন 'মুট্‌করী' নামিয়ে নেবেন।

গরম গরম পাতে দিন, সবাই খুশী হ'য়ে খাবেন।

॥ হালুয়া ও মোরব্বা, লাড্ডু ও বরফি ॥

'মুগডালের হালুয়া' (আসাম)

উপকরণ :

সোনা মুগ ডাল (কাঁচা)	১ পেয়ালা
চিনি	১ ,,
ঘি	৩/৪ ,,
ছোট এলাচ	২।৩ টি
দাবচিনি	২" ইঞ্চি
লবঙ্গ	২।৩ টি
কিসমিস, পেস্তা, বাদাম ইত্যাদি	খানিকটা

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডালগুলি সারা বাত জলে ভিজিয়ে নিন; মেওয়াগুলিও ভিজিয়ে রাখুন।

২। পবদিন জল থেকে তু'লে ডাল মিহি ক'বে পিষে রাখুন; মেওয়া কুচিয়ে নিন।

৩। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে ছোট এলাচ, দারচিনি এবং লবঙ্গগুলি ফেলে দিন এবং ফোঁড়নেব মত ভেজে নিন।

৪। গবম মশলা ভাজা হ'যে গেলে ডাল বাটাটা ঘিয়ে ছেড়ে দিন; মেওয়ার কুচি ঐ সঙ্গে দিয়ে নেড়ে চেড়ে ভাজতে থাকুন; গোড়াতে ডালবাটায় ডেলা বেঁধে যেতে চাইবে। খুন্তী দিযে নাড়তে নাড়তে ডেলা ভেঙ্গে আসবে এবং তাল বেঁধে আসবে।

৫। সব জিনিস একসঙ্গে মিশে মোলায়েম হ'য়ে এলে চিনিটা ঢেলে দিন; চিনি গলবার সঙ্গে সঙ্গে আবার রস ছাড়বে।

৬। আরও কয়েক মিনিট জিনিষটি পাক দিয়ে নিন; কিন্তু রসালো ও ঢিলে মত থাকতেই নামিয়ে ডিশে সাজিয়ে ফেলুন এবং চামচে কেটে পরিবেশন করুন। চা, কফি বা যে কোন পানীয়ের সঙ্গে উপযোগী আনুষঙ্গিক হ'বে। ভাতের পাতেও 'মধুরেণ সমাপয়েৎ' হ'তে পারবে।

‘চানাডাল কা হালুয়া’ বা ছোলার ডালের হালুয়া (পাঞ্জাব)

উপকরণ :

ছোলার ডাল	৪ পেয়ালা
দুধ (মোষের হ’লেই ভাল)	৮ ,,
চিনি	৩½ ,,
ঘি	১½ ,,
চাল কুমড়ো (মাঝাবী ও কচি)	১ টি
কিসমিস. পেস্তা, বাদাম (যদি দিতে চান)	ইচ্ছামত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ছোলার ডাল ঝেড়ে ও বেছে দু’একবার জলে বগ্‌ড়ে ধু’য়ে ফেলুন এবং সমস্ত জল ঝেড়ে ফেলুন , কিসমিস বেছে বাখুন , পেস্তা বাদাম জলে ভিজিয়ে দিন।

২। তারপরে দুধে ডালগুলি ভিজতে দিন।

৩। পুবো দুধ ডালে টেনে নিলে পবে এবং দানাগুলি ফু’লে নরম হ’য়ে গেলে, খুব মিহি ক’রে ডাল পিষে রাখুন। দুধ পুবো না টানলে ডালের সঙ্গে থেকে থাক্।

৪। চাল কুমড়োর বুক ও বীচি বাদ দিয়ে শাঁসটা কুরিয়ে বা’র ক’রে নিন।

৫। ঢিমে আঁচে নিজের রসে কুমড়োব শাঁসটা সেদ্ধ হ’তে দিন ; পু’ড়ে না যায় খেয়াল করতে হ’বে। দরকার মত নেড়ে দেবেন।

৬। কুমড়োর রস পুরো শুকিয়ে গেলে, কড়া’তে ঘি ½ পেয়ালা তাতিয়ে শাঁসটা বাদামী রং ক’রে ভেজে নিন।

৭। এর পরে, বাকি এক পেয়ালা ঘিতে ডালবাটাটাও লাল্চে ক’রে ভেজে নিয়ে কুমড়োর শাঁসের সঙ্গে মিশিয়ে ফেলুন।

৮। সবশেষে চিনিটা দিয়ে পাক দিন ; পেস্তা ও কিস্‌মিস দিতে হ’লে তাও মিশিয়ে নিন। ধুয়ে ও খোসা বাদ দিয়ে আস্তই ছেড়ে দেবেন।

৯। সবশুদ্ধ একসঙ্গে পাক দিয়ে ঝর্‌ঝরে হালুয়ার মত হ’লে নামিয়ে নিন।

ঠাণ্ডা বা গরম যেমন খুশী খেতে দিন ; দুভাবেই খেতে সুস্বাদু।

সিংহলী হালুয়া

উপকরণঃ

খেজুরে গুড় (বা অন্য ভাল গুড়)	৪	পেয়ালা
চালের গুঁড়ো	৪	,,
নারকেলের দুধ (ঘন)	১০	পেয়ালা
ছোট এলাচের গুঁড়ো	½	চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালীঃ

১। গুড়টা ভেঙ্গে গুঁড়িয়ে নিন ; তারপরে চালের গুঁড়োর সঙ্গে মেখে, নারকেল দুধের সঙ্গে গু'লে নিন , দুধটা অল্প অল্প দিয়ে গুলবেন, যাতে চালের গুঁড়ো ডেলা পাকাতে না পারে।

২। ক্রমে সবটা দুধ ও চালের গুঁড়ো একসঙ্গে মিশে গেলে, একটি তলাভারী কড়াই বা ডেক্‌চিতে ঐ গোলাটা আঁচে চাপান এবং খুন্তী দিয়ে নেড়ে চেড়ে জ্বাল দিতে থাকুন।

৩। যেমন গোলাটা গাঢ় হ'য়ে আসবে, তেমন আরও ঘন ঘন নাড়তে হবে ; কারণ, নারকেলের দুধ সহজেই নীচে ধ'রতে চায়।

৪। ঘন হ'বার সঙ্গে সঙ্গে পাকের উপরে নারকেলের তেল ভেসে উঠবে ; ইচ্ছে হ'লে খানিকটা তেল চামচে কেটে তু'লে ফেলবেন।

৫। পাক বেশ বরফির মত ঘন হ'য়ে এলে এলাচের গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে নিন এবং অগভীর পাত্রে ছড়িয়ে ঢেলে ফেলুন।

যদি পছন্দ হয়, ঠাণ্ডা হ'লে বরফির আকারে কেটে রাখুন। নইলে হালুয়ার মতই চামচে কেটে পরিবেশন করুন।

বিশেষ অনুধাবনীয়:

খুব পাকা ও ঝুনো নারকেল থেকে দুধ বা'র করলে খাবারটির স্বাদ ভাল হ'বে। আরও একটু লোভনীয় করতে হ'লে কাজু বাদাম গুড়িয়ে হালুয়ার উপরে ছিটিয়ে দিতে পারেন।

'বোম্বাই হালুয়া'

উপকরণ ঃ

গম	৪ পেয়ালা
চিনি	৭ ,,
ঘি	২½ ,,
দুধ (না দিলেও চলে)	½ ,,
বাদাম (almonds)	১০ টি
কাজু বাদাম	১০ টি
গোলাপ জল	২ টেব্‌ল্ চামচ
'জাফ্‌রাণ', কিম্বা পছন্দ হ'লে,	
ছোট এলাচের গুঁড়ো	½ চা চামচ
কেশরী রং	১ ,, ,,

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১; গম বেছে ধু'য়ে একটি পাত্রে জলে পুরো ডুবিয়ে ভিজিয়ে রাখুন।

২। বার ঘণ্টা বাদে জলটা বদলে নুতন জলে গম ভিজিয়ে রাখুন; পরদিনও বার ঘণ্টা বাদে বাদে বার দুই জল বদলে দেবেন।

৩। তৃতীয় দিনে খুব কচ্‌লে যতদূর সম্ভব খোসা বা'র ক'রে ফেলুন এবং শিলে মোটা মোটা ক'রে পিষে নিন; এখন গম দেখতে একটি সাদা দলার মত চেহারা হ'বে।

৪। গমের দলাটা ১ পেয়ালা আন্দাজ জলে গু'লে একটি শক্ত ও মিহি ছাঁক্‌নীতে চেপে চেপে যতটা সম্ভব ঘন দুধ বা'র ক'রে নিন।

৫। এখন আবার গমের ছাঁকাটা জল দিয়ে পিষে নিন এবং আগের মত যতটা সম্ভব গমের দুধ বা'র ক'রে ফেলুন; বলা বাহুল্য, এবারকার দুধ কিছুটা পাত্‌লা হ'বে।

৬। আরও খানিকটা জল দিয়ে এবার গমের ছাঁকাটা তৃতীয়বার পিষে ফেলুন এবং আরও কিছুটা দুধ ছেঁকে বা'র ক'রে নিন।

৭। সব গমের দুধ একত্র ক'রে একটি পাত্রে ৫।৬ ঘণ্টা একইভাবে রেখে দেবেন; নাড়া চাড়া করবেন না।

৮। গমের কাথ্ নীচে বেশ ক'রে থিতিয়ে গেলে, খুব সাবধানে উপরের পাত্লা স্বচ্ছ জলটা ধীরে ধীরে কাৎ ক'রে ফেলে দিন; নীচের কাথ্টাই হালুয়া তৈরীতে প্রয়োজন হ'বে।

সুবিধা মনে হ'লে, একটি মোটা বুনটের মস্লিন কাপড়েও গম বাটা ছেঁকে কাথ্টা বার করতে পারেন।

৯। এদিকে বাদামগুলি ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে বেশ মোলায়েম ক'রে পিষে নিন।

১০। দুধটা গরম ক'রে তাতে জাফ্রাণ গলিয়ে রাখুন। দুধ না দিতে হ'লে গরম জলে গলিয়ে নেবেন।

১১। কাজু বাদাম ঘিয়ে হালকা বাদামী রং ক'রে ভেজে ছোট ছোট টুক্রোতে ভেঙ্গে রেখে দিন।

১২। এবার গমের কাথের সঙ্গে বাদামবাটা মিশিয়ে নিন।

১৩। চিনিতে ৩ পেয়ালা আন্দাজ জল মিশিয়ে জ্বাল দিন; ২ টেব্ল্ চামচ দুধ দিয়ে যথারীতি গাদ্ কেটে ফেলুন।

১৪। যখন ঘন থক্থকে রস হ'বে তাতে একটু একটু করে কাথ্ ঢেলে চামচ দিয়ে ক্রমাগত মেশাতে থাকবেন। এই সময় জাফ্রাণ গোলা দুধ এবং কেশরী রংটাও ঐ সঙ্গে ঢেলে দিন।

১৫। গোলাটা বেশ ঘন হ'য়ে এলে ঘি চামচ দিয়ে চারদিকে একটু একটু ক'রে দিতে থাকুন এবং অনবরত কাঠের হাতা বা খুন্তী দিয়ে নেড়ে চলুন।

১৬। সমস্তখানি ঘি এইভাবে দেওয়া হ'য়ে গেলেও মিশ্রণটি নাড়তেই থাকুন।

১৭। যখন পাকটা কড়া'র গা থেকে আল্গা হ'য়ে আসতে থাকবে এবং ঘি উপরে ভেসে উঠবে, তখন প্রথমে গোলাপ জল এবং পরে কাজু বাদাম ভাজা ছড়িয়ে দিয়ে আরও দু'এক মিনিট উল্টে পাল্টে ভেজে নিন।

১৮। ঘি মাখানো একটি থালাতে এবার হালুয়া পুরু ক'রে ঢেলে ফেলুন এবং ভালভাবে ঠাণ্ডা হ'লে বরফির মত কেটে তুলে নিন।

এই হালুয়া দীর্ঘ দিন ঘরে রেখে খাওয়া চলে।

'করাচী হালুয়া'

উপকরণ :

'কর্ণ ফ্লাওয়ার' (corn flour)	৬ টেব্‌ল্ চামচ
চিনি	১০ " "
লেবুর রস	১ " "
ঘি	৪ " "
বাদাম	২ " "
পেস্তা	২ " "
ছোট এলাচ	৬।৭ টি
কেশরী বা লাল রং	½ চা চামচ
জল	১½ পেয়ালা
'ভ্যানিলা' (vanilla essence)	২।৩ ফোঁটা

প্রস্তুত প্রণালী :

১। পেস্তা ও বাদামগুলি জলে ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে রেখে দিন।

২। এক পেয়ালা জলে চিনিটা ৫।৬ মিনিট জ্বাল দিয়ে নিন ; তারপরে একটি মস্‌লিন কাপড়ে রসটা ছেঁকে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৩। 'কর্ণ ফ্লাওয়ার'টা বাকি আধ পেয়ালা জলে গু'লে নিন ; সাবধানে গুলবেন যেন ডেলা বেঁধে না যায়।

৪। এখন চিনির ঠাণ্ডা রসে 'কর্ণ ফ্লাওয়ার' গোলাটি মিশিয়ে নিন ; ঐ সঙ্গে কেশরী রংটাও মিশিয়ে ফেলুন।

৫। মাঝারী মৃদু আঁচে ডেক্‌চি চড়িয়ে এটি জ্বাল দিতে থাকুন ; অনবরত খুন্তী দিয়ে নেড়ে যাবেন, যতক্ষণ না গোলা ঘন হ'য়ে দলা পাকিয়ে আসবে।

৬। যখন দেখবেন এ'টি ডেক্‌চির নীচে কামড়ে ধরতে চাইছে, তখন এক ডেসার্ট্‌ চামচ ঘি গরম ক'রে 'কর্ণফ্লাওয়ারে'র কাইতে ছড়িয়ে ঢেলে দিন ; এই ভাবেই পুরো ঘিটুকু কাইতে ক্রমে ক্রমে ছড়িয়ে দিতে হ'বে।

৭। নাড়তে নাড়তে কাইটা ডেক্‌চির গা থেকে আল্‌গা হ'য়ে আসবে এবং যখন এটি একটি বড় ডেলা হ'য়ে যাবে, তখন বাদাম ও পেস্তাগুলি ধুয়ে বেছে

আস্তই তাতে ঢেলে দেবেন। এই সময়ে লেবুর রস, এলাচ (আস্ত বা দানা ছাড়িয়ে) ও সুগন্ধীটাও মিশিয়ে দেবেন। এখন হালুয়া তৈরী।

৮। পরাত বা অগভীর থালাতে হালুয়াটা ঢেলে ফেলুন এবং ছোট একটি বাটির তলা দিয়ে হালুয়া সমান ভাবে চেপে ½´´ ইঞ্চি পুরু ক'রে ছড়িয়ে দিন।

৯। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে ছুরির সাহায্যে বরফির আকারে কেটে নিতে হ'বে। পছন্দ হ'লে চৌকোনাকৃতি ক'রে কাটুন। হাওয়া লেগে শক্ত হ'য়ে গেলে, ছুরিটি একটু গরম ক'রে নিলেই বরফি কাটা সহজ হ'বে।

ইচ্ছা হ'লে বাদাম পেস্তা ইত্যাদি জ্বাল দেবার সময় না মিশিয়ে, যখন হালুয়া ঢেলে ঠাণ্ডা হ'তে দেবেন তখন উপরে ছড়িয়ে দিতে পারেন, তাতে দেখতে জমকালো হ'বে।

'মলিদা' (পার্সী)

উপকরণ :

ময়দা	২ পেয়ালা
সুজী	¾ "
ঘি	৩ "
চিনি	৩ "
বাদাম	১ "
পেস্তা	½ "
গোলাপ জল	২ "
'ভ্যানিলা এসেন্স্' (vanilla Essence)	২ চা চামচ
'ব্র্যাণ্ডি' (Brandy)	৪ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্	২ " "
'কারেণ্টস্' (Currants)	২ " "
আদা শুঁঠ	½'' ইঞ্চি
জায়ফল	½ খানা
জয়িত্রী	১ টুক্‌রো
কমলা লেবুর খোসা	খানিকটা
'পেঠা' বা অন্য যে কোন ফলের মোরব্বা	১ মুঠো
চেরীর মোরব্বা	১ "
ছোট এলাচ	১০ টি
ডিম	১৬ টি

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সুজী ও ময়দা ছেঁকে নিয়ে তাতে এক পেয়ালা ঘি ও ৪টি ডিম ভেঙ্গে একসঙ্গে ড'লে মেখে ফেলুন। ডিমের গোলা ধীরে ধীরে দেবেন এবং লুচি পুরীর তালের মত শক্ত ক'রে তাল বানাবেন।

২। বাদামগুলি যথারীতি ভিজিয়ে নিয়ে খোসা ছাড়িয়ে অর্ধেক ক'রে ভেঙ্গে রেখে দিন।

৩। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে প্রথমে বাদাম ও পরে পেস্তাগুলি ভেজে তুলে রাখুন ; কিস্‌মিস্‌ ও 'কারেন্টস্‌'গুলিও ঐ ঘিতে একে একে ভেজে রেখে দিন। কাল্‌চে হ'য়ে ফু'লে উঠলেই নামিয়ে নেবেন।

৪। সুজী ও ময়দা মাখা তাল থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে পাত্‌লা পুরীর মত বানিয়ে নিন এবং কড়া'র ঘিতে মচ্‌মচে ক'রে ভেজে তুলুন।

৫। এখন এই পুরীগুলি (হামান দিস্তা বা শিল নোড়াতে) কু'টে গুঁড়িয়ে নিন ; অর্দ্ধেকটা ভাজা পেস্তা বাদামও কু'টে গুঁড়ো ক'রে রেখে দিন।

৬। এ ছাড়াও, এলাচ, জায়ফল, জয়িত্রী এবং আদার শুঁঠও পিষে সরিয়ে রাখুন।

৭। 'পেঠা' বা ফলের মোরব্বা ছোট ছোট টুক্‌রোতে কেটে নিন ; লেবুর খোসাও সরু সরু ফালিতে কেটে নিয়ে 'ব্র্যাণ্ডি'তে ভিজিয়ে রেখে দিন।

৮। এখন গোলাপ জলে চিনি জ্বাল দিয়ে রস তৈরী ক'রে রাখুন। গাদ্‌টা কেটে ফেলতে ভুলবেন না।

৯। বাকি ডিমগুলি ভেঙ্গে তার সঙ্গে পুরীর গুঁড়ো, গুঁড়োন বাদাম এবং পেস্তা মিশিয়ে সবশুদ্ধ চিনির রসে ঢেলে দিন এবং আঁচে চাপিয়ে নাড়তে থাকুন।

১০। খানিকটা রস ম'রে শুকিয়ে এলে পরে তাতে চেরী ছাড়া অন্য ফলের মোরব্বা, কিস্‌মিস্‌, 'কারেন্টস্‌', 'ব্র্যাণ্ডি' এবং গুঁড়ো মশলা ঢেলে দিয়ে আবার জ্বাল দিতে থাকুন।

১১। হাল্‌য়ার মত ঘন হ'য়ে এলে তাতে বাকি বাদাম পেস্তা এবং চেরীর কুচি দিয়ে অলংকার করুন এবং 'ভ্যানিলা এসেন্স্‌' ছিটিয়ে সুগন্ধী করুন।

বেশী শুকিয়ে যাবার আগেই নামিয়ে নেবেন।

এই 'মলিদা' ৭।৮ দিনেরও বেশী ঘরে রেখে খাওয়া চলে। মশলা, মেওয়া ও ফলের দরাজ ব্যবহারে পার্সী 'মলিদা' একটি অতি সুখাদ্য বস্তু হ'তে পারে।

'তাল-ক্ষীর' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ ঃ

তাল (সুপক্ক)	১ টি
নারকেল কোরা	১½ পেয়ালা
চিনি	১
ক্ষীর (ঘন)	১
কিম্বা	
দুধ	২ ,,

প্রস্তুত প্রণালী :

১। যথারীতি তালটি ছাঁকনীর * সাহায্যে গু'লে রেখে দিন।

২। নারকেল পরিষ্কার শিলে মিহি ক'রে বেটে নিন।

৩। ক্ষীরের বদলে দুধ ব্যবহার করতে হ'লে দুধটা জ্বাল দিয়ে ঘন ক্ষীর ক'রে ফেলুন।

৪। তলা ভারী একটি এলুমিনিয়াম, স্টীল কিম্বা পেতলের কড়া' বা ডেক্‌চিতে তালের গোলা, বাটা নারকেল ও চিনি মিশিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন।

৫। বেশ ঘন হ'য়ে এলে ক্ষীরটা মিশিয়ে আবার নাড়তে থাকুন। এ সময় তলায় ধ'রে যাবার ভয়। কাঠের চামচ দিয়ে ঘন ঘন নাড়তে ভুলবেন না।

৬। ক্ষীর ভালভাবে মিশে গেলে এবং একসঙ্গে আরও দু'চার মিনিট জ্বাল হ'লে পরে নামিয়ে ফেলুন।

ঠাণ্ডা ক'রে শুধু শুধু, অথবা মুড়ী, খই বা ভাতে মেখে খেতে অতি উপাদেয় লাগে।

তাল-নারকেল ঃ

একই কায়দায় তৈরী হয়। এতে দুধ বা ক্ষীর পড়ে না। নারকেলের ভাগটা একটু বেশী পড়লেই স্বাদে তাল-ক্ষীরের সমতুল হতে পারে।

তবে খেয়াল রাখবেন যেন নারকেলটি খুব মিহি হ'য়ে বাটা হয় তাহ'লেই খাবারটি সুস্বাদু হ'বে। নারকেল ঝুনো ও মিষ্টি হওয়া দরকার।

* পূর্ববঙ্গে বাশ দিয়ে তৈরী ত্রিভুজাকৃতি এক ধরনের তাল-ছাঁকনীর ব্যবহার আছে।

কাঠের ফ্রেমে মোটা 'গ্যাল্‌ভ্যানাইজড্‌' তারের জালি এঁটে নিজেরাই তারের ছাঁকনী তৈরী করিয়ে নিতে পারবেন।

সবচেয়ে সহজ উপায় হ'ল একটি শক্ত ও ছোট শাকধো'য়া বাঁশের চুপ্‌ড়ী উপুড় ক'রে কানা উঁচু থালাতে রেখে তার পেছন দিকে তালের আঁটি ঘ'ষে ঘ'ষে গোলাটা বা'র ক'রে নেওয়া।

সংকেত ঃ

তাল নির্বাচন, শুদ্ধি, গোলা, এবং রান্না করা সম্বন্ধে কয়েকটি সংকেত মনে রেখে খাবার তৈরী করায় হাত দিলে অহেতুক হাঙ্গামা পোয়াতে হ'বে না।

(ক) সাধারণতঃ লাল্‌চে রংয়ের তাল তিত্‌কুটে এবং কালো তাল মিষ্টি স্বাদের হ'য়ে থাকে। তালের গোলা তেতো মনে হ'লে, মসলিন্‌ জাতীয় পাত্‌লা কাপড়ে বেঁধে খানিকক্ষণ ঝুলিয়ে রাখলে পাত্‌লা রসের সঙ্গে তেতো কসটা ঝ'রে যাবে। এভাবে সংস্কার ক'রে নিয়ে, নির্ভাবনায় খাবার তৈরী করুন।

(খ) আঁঠিগুলি প্রত্যেকটা আলাদা ক'রে নিয়ে, দু'হাতে দুটি আঁঠি ধ'রে পরস্পরের গায়ে ঠুকে ঠুকে আঁশের ঠাসটা নরম ও ঢিলে ক'রে নিন। এতে সহজে গোলা বেরিয়ে আসবে।

(গ) জল দিয়ে গোলা বা'র করবার চেষ্টা করবেন না। পাতলা গোলায় খাবার বানাবার অসুবিধা হয়।

(ঘ) লোহার কড়া'য় তাল জ্বাল দেবেন না। রং কালো হ'য়ে যাবার ভয়।

(ঙ) তাল জ্বাল দিতে গেলে খুব টগ্‌বগ্‌ ক'রে ছিটে হাতে লাগতে চায়। তালের জল কমে এলে আঁচ মৃদু ক'রে দিন। আরও নিশ্চিন্ত হ'তে হ'লে হাতের কব্জী থেকে কনুই অবধি একটি ঝাড়ন বা কাপড় জড়িয়ে লম্বা কাঠের হাতা দিয়ে নাড়ুন—আপনার হাত বেঁচে যাবে।

বাংলা দেশের বাইরে গাজরের তৈরী নানা রকমের মিষ্টির খুব চলতি আছে; তার মধ্যে হালুয়া, বরফি, মোরব্বা ইত্যাদি নাম করা। যখন বাজারে পুরো মরশুমের সময় গাজর প্রচুর দেখা যায়, তখন দিল্লী, পাঞ্জাব, সিন্ধ্ ইত্যাদি জায়গার গৃহিণীরা গাজরকে চাট্‌নী ও মিঠাইতে রূপান্তরিত ক'রে রাখেন। রেফ্রিজারেটারে মুখ বন্ধ প্লাস্টিকের পাত্রে ভালভাবে রেখে দিতে পারলে মাসের পরে মাস গাজরের মিঠাই খেতে পারবেন।

'গাজর কা হালুয়া' বা গাজরের হালুয়া

(পাঞ্জাব)

উপকরণ :

গাজর (লাল জাতের)	১ কিলো
দুধ (মোষের)	১—১½ লিটার
চিনি	২৫০ গ্রাম
কিস্‌মিস ও পেস্তা, বাদাম (কুচিয়ে)	ইচ্ছামত
ঘি	৪ টেব্‌ল্ চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। গাজরগুলি বোঁটা ও খোসা ফেলে ধু'য়ে কুরুনী (grater) দিয়ে কুরিয়ে রাখুন।

২। ঘি তাতিয়ে কোরানো গাজরটা ছেড়ে দিন। গাজর বেশ ভাজা ভাজা হ'য়ে গেলে দুধ ঢেলে জ্বাল দিতে থাকুন; ইচ্ছে হ'লে দুধটা আলাদা জ্বাল দিয়ে আধাআধি ঘন ক'রে নিয়েও গাজর ভাজার সঙ্গে মেশাতে পারেন।

৩। দুধ শুকিয়ে গেলে চিনিটা দিন; চিনি গ'লে গেলে আঁচ কমিয়ে আবার জ্বাল দিতে থাকুন; এই সময়ে ঘন ঘন নাড়তে হ'বে; নইলে নীচে ধ'রে যেতে পারে।

৪। সবটা মাখামাখি হ'য়ে হালুয়ার মত দেখতে হ'লে নামিয়ে নিয়ে উপরে মেওয়া দিয়ে সাজিয়ে দিন।

খরচের দিক থেকে গাজরের হালুয়া তেমন নাগালের বাইরে নয়। বস্তুতঃ, ঘি ও চিনি দুইই এতে কম লাগে। অথচ, দেখতে ও খেতে এই হালুয়া খুবই চমৎকার। গাজরের মরশুমের সময় পাঞ্জাবের ঘরে ঘরেই গাজরের হালুয়া অতিথি সৎকারে প্রধান স্থান নিয়ে থাকে।

'গাজর কা মুরব্বা' বা গাজরের মোরব্বা

(পাঞ্জাব)

উপকরণ :

গাজর (লাল জাতের)	১ কিলো
চিনি	১$\frac{১}{২}$,,
জল	$\frac{১}{২}$ লিটার
	বা ২ পেয়ালা
পাতি লেবু	১ টি

প্রস্তুত প্রণালী :

১। গাজরের ছাল ছাড়িয়ে ১$\frac{১}{২}$" ইঞ্চি লম্বা ও আঙুলের মত মোটা ফালিতে কেটে ধুয়ে নিন।

২। লেবু নিংড়ে রস বা'র ক'রে রাখুন।

৩। জলে চিনি দিয়ে একটু সময় ফুটিয়ে নিন; চিনি ময়লা থাকলে সামান্য দুধ দিয়ে গাদ্ কেটে ফেলুন।

৪। এর পরে লেবুর রসটা মিশিয়ে গাজরের টুকরোগুলি দিয়ে একবার ফুটিয়েই নামিয়ে নিন ; ঐ দিন ঐ ভাবেই রেখে দিন।

৫। পরের দিন ঢিমে আঁচে জ্বাল দিয়ে রস বেশ ঘন চট্‌চটে (যেমন মোরব্বাতে হয়) ক'রে ফেলুন এবং ঠাণ্ডা ক'রে মুখবন্ধ বোতলে ঢেলে রাখুন।

ছয় মাস পর্য্যন্ত এই মোরব্বা স্বচ্ছন্দে ঘরে রেখে খেতে পারবেন। রেফ্রি-জারেশনের (Refrigeration) প্রয়োজন হ'বে না।

'গাজর কা মুরব্বা' বা গাজরের মোরব্বা

(সিন্ধ)

উপকরণ :

গাজর (পুষ্ট ও তাজা)	১ কিলো
চিনি	কোরানো গাজরের সমপরিমাণ কিম্বা সামান্য কম
পেস্তা, বাদাম, আখরোট	১ পেয়ালা
ছোট এলাচ	৬।৭ টি

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। গাজরগুলি ভাল ক'রে ধু'য়ে রগ্‌ড়ে গায়ের ছাল ছাড়িয়ে ফেলুন।

২। দু'ফালি ক'রে চিরে নিয়ে ভেতরের সাদা শক্ত মত শাঁসটি ফেলে দিন।

৩। এবার কুরুনী বা grater য়ের সাহায্যে গাজরগুলি কুরিয়ে ফেলুন।

৪। মেওয়াগুলি ধু'য়ে ও ভিজিয়ে নিয়ে মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

৫। এলাচদানা গুঁড়ো ক'রে রেখে দিন।

৬। ডেক্‌চিতে কোরানো গাজর এবং চিনি একসঙ্গে মেখে নিয়ে খুব তেজ আঁচে চাপিয়ে দিন।

৭। ২।৩ বার বেশ জোরে জোরে গাজর ফুটে উঠলে পরে আঁচ ঢিমে করে দিন এবং ডেক্‌চির মুখ ঢাক্‌না দিয়ে ঢেকে টিপ্ টিপ্ ক'রে ফুটতে দিন।

৮। এই ভাবেই রস ক্রমে মজিয়ে নেবেন ; গাজরের মোরব্বাতে ক্ষীর নেই বলে এটি আর ঘন ঘন নাড়বার দরকার হয় না ; বস্তুতঃ, একেবারেই নাড়ার প্রয়োজন নেই।

৯। রস প্রায় ম'জে এলে, প্রথমে কুচোন মেওয়া এবং পরে এলাচগুঁড়ো মিশিয়ে জ্বাল দিয়ে শুকিয়ে নিলেই গাজরের মোরব্বা তৈরী হ'ল।

এই মিঠাইটি দেখতে খুবই সুন্দর হয়। ছোটদের নয়ন, রসনা ও পুষ্টির দিক থেকে এটি সত্যি খুব তৃপ্তিকর।

'পারিমল কা মুরব্বা' বা কুমড়োর মোরব্বা

(কাশ্মীর)

উপকরণ ঃ

মিষ্টি কুমড়ো (পাকা ও লাল)	১ কিলো
ভাল ঘি	২৫০ গ্রাম
চিনি	৫০০ "
কিস্‌মিস্‌, পেস্তা, বাদাম ইত্যাদি (মিলিয়ে)	১ পেয়ালা
দুধ	১½ "
ছোট বা বড় এলাচ গুঁড়ো	½ চা চামচ

প্রস্তুত-প্রণালী :

১। কুমড়োর খোসা ও বুক ছাড়িয়ে শাঁসটি খুব মিহি করে কুচিয়ে জলে ফেলুন এবং তাড়াতাড়ি কুচিগুলি জল থেকে ছেঁকে নিয়ে হাওয়াতে ছড়িয়ে শুকিয়ে নিন।

২। বাদাম পেস্তা ইত্যাদি ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে রাখুন।

৩। এখন ডেক্‌চিতে ঘি তাতিয়ে কুমড়োর কুচি তাতে দিয়ে ভাজতে থাকুন।

৪। প্রায় শুকিয়ে এলে এবার দুধ ও চিনি মিশিয়ে দিন এবং জেলীর মত ঘন থক্‌থকে হ'য়ে যাওয়া পর্যন্ত ঐভাবে আঁচে রেখে জ্বাল দিতে থাকুন ; যত গাঢ় হ'য়ে আসবে, তত ঘন ঘন ও জোরে জোরে নাড়তে হ'বে।

৫। এরপরে, পেস্তা, বাদাম ও যা কিছু মেওয়া দেবার ইচ্ছে, ঢেলে দেবেন। ইচ্ছে হ'লে এগুলো কুচিয়েও দিতে পারেন, কিম্বা গোটা গোটাও দিতে পারেন।

৬। মণ্ডটি শুকিয়ে জেলীর মত জমে এলে এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে নিন।

৭। এবার ঠাণ্ডা ক'রে নিলেই মোরব্বা খা'বার উপযুক্ত হ'ল।

এই মোরব্বা তৈরী হ'য়ে গেলে কুমড়োর তৈরী ব'লে আর জানা যাবে না। বেশ কিছুদিন ঘরে রেখে এই খাবারও খাওয়া চলে।

‘পঞ্চধারী লাড্ডু’ বা সুজীর নাড়ু (মাড়োয়ারী)

উপকরণ :

	২৫০ গ্রাম
ঘি	২৫০ „
চিনি	২৫০ „
খোয়া (ইচ্ছা মত তবে,) অন্ততঃ পক্ষে	৭৫০ „
ছোট বা বড় এলাচ	৩ টি
কিস্‌মিস্, পেস্তা, বাদাম (কুচিয়ে)	ইচ্ছা হ’লে দিন এবং যতখানি ইচ্ছা দিন ।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিনিটা পরিষ্কার শিলে মিহি ক’রে বেটে রাখুন ; এলাচ ছোট পছন্দ হ’লে গুঁড়িয়ে নেবেন, বড় পছন্দ থাকলে মোটা বা খচ্‌খচে ক’রে ভেঙ্গে নেবেন ।

২। এবার সুজীতে অর্দ্ধেকটা (বা একটু কম) ঘি ময়েনের মত ড’লে মাখুন ।

৩। অল্প অল্প জল ছিটিয়ে সুজীটা সামান্য নরম ক’রে মেখে নিন ; সাবধানে জল দেবেন যেন মাখাটা ঢিলে বা প্যাঁচ্‌প্যাঁচে হ’য়ে না যায় ।

৪। এক ঘণ্টা সুজীটা জড়ো ক’রে ফেলে রাখুন, নাড়াচাড়া করবেন না ।

৫। এবার একটি ভারী পেতলের কড়া’তে বাকি ঘি চড়িয়ে, মৃদু আঁচে সুজীর মণ্ডটি ভাজতে থাকুন । খুন্তী দিয়ে রীতিমত নেড়ে দিতে ভুলবেন না ।

৬। হাল্‌কা রং ধরতে সুরু হ’লে, খোয়া হাতে ভেঙে তাতে মিশিয়ে দিন ।

৭। সুজী ও খোয়া মিলে মিশে একাকার হ’য়ে গেলেই কড়াশুদ্ধ নামিয়ে ঠাণ্ডা হ’তে দিন ; গরম থাকতে চিনি দিলে জল ছেড়ে দেবে ।

৮। যখন পুরো ঠাণ্ডা হ’য়ে যাবে, তখন বাটা চিনি, মেওয়া, এলাচ দানা ইত্যাদি মিলিয়ে সব আবার ভাল ক’রে ঘেঁটে নিন ।

৯। এই পাক থেকে অন্ততঃ ৩০।৩৫ টি ছোট গুটি কেটে হাতে লাড্ডু পাকিয়ে নিন ।

খুব পাকা হাত হ’লে চিনির ঘন তারের চাস্‌নী বানিয়ে সুজীর মণ্ডে মেলানো চলে । নইলে, বাটা চিনি শুক্‌নো মেলানোই নিরাপদ । রস থেকে জল ছেড়ে লাড্ডু খারাপ হ’য়ে যাবার ভয় থাকে না ।

'বুন্দী কা লাড্ডু' বা বুঁদের নাড়ু (উঃ ভারত)

উপকরণ :

ছোলার বেসন (তাজা)	৪ পেয়ালা
চিনি	৪ "
ঘি বা বনস্পতি ঘি	৩ "
বাদাম বা কাজুবাদাম	১৫।২০ টি
কিস্‌মিস্‌	২ টেব্‌ল চামচ
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্‌
নুন	১ "
হলদে বা কেশরী রং	১ চা চামচ
ছোট এলাচের গুঁড়ো	১ " "

প্রস্তুত প্রণালী :

১। বাদাম ও কিস্‌মিস্‌গুলি বেছে ধু'য়ে হাওয়াতে শুকিয়ে নিন ; খোসাও'লা বাদাম হ'লে ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে রাখুন।

২। বেসন প্রথমে চালুনীতে চেলে নিয়ে ডেলা ইত্যাদি ছেঁকে ফেলে দিন।

৩। তারপরে সোডা-বাই-কার্ব ও নুন মিশিয়ে হাতে ড'লে নিন।

৪। আস্তে আস্তে জল মিশিয়ে বেসনটি থক্‌থকে ও মোলায়েম গোলায় গু'লে নিন। তারপরে খুব ভাল ক'রে গোলাটা ফেটিয়ে নেবেন। এই সময় কেশরী রংটাও ঐ সঙ্গে গু'লে দিন।

৫। একটি গভীর কড়া'তে ঘি তাতিয়ে নিন।

৬। ঝাঁঝ্‌রা হাতার উপর গোলা ঢেলে 'বুন্দী' বা বুঁদে ঘিতে ফেলুন। অনেক বুঁদে একবারে ফেলবেন না।

৭। আর একটি ঝাঁঝ্‌রা হাতা দিয়ে 'বুন্দী'গুলি ২।১ বার উল্‌টে পাল্‌টে দিয়েই আঁচ কম ক'রে দেবেন ; কারণ, বুঁদে কোনমতেই বাদামী বা কড়া হওয়া চাই না ; কেবলমাত্র হাল্‌কাভাবে ভাজা হ'লেই যথেষ্ট।

৮। ঘি ভালভাবে ছেঁকে 'বুন্দী' অন্য পাত্রে তুলে নিন।

৯। এইভাবে সব বুঁদে ভাজা হ'য়ে গেলে, ঘি কড়া' শুদ্ধ নামিয়ে নিন এবং

বাদাম ও কিস্‌মিস্‌গুলি আলাদা আলাদা ভাবে ভেজে তুলে নিন। বাদাম ইচ্ছে হলে মোটা ক'রে ভেঙ্গে দেবেন। কিস্‌মিস্‌গুলি ফুলে উঠবে এবং বাদাম হাল্‌কা বাদামী রং হ'বে মাত্র।

১০। এবার এলাচ গুঁড়ো এবং বাদাম, কিস্‌মিস্‌ একত্র মিশিয়ে রেখে দিন।

১১। এরপরে, এক পেয়ালা আন্দাজ জলে চিনিটা জ্বাল দিয়ে ঘন এক তারের চট্‌চটে রস তৈরী ক'রে নিন।

১২। রস উনুন থেকে নামিয়ে সঙ্গে সঙ্গে 'বুন্দী' ও অন্য সব কিছু চিনির রসে দিয়ে ভালভাবে নেড়ে চেড়ে মিশিয়ে ফেলুন।

১৩। এবার চামচের পেছন দিক দিয়ে 'বুন্দী'গুলি একটু একটু ভেঙ্গে দিন যাতে জিনিষটি বেশ মাখোমাখো হ'য়ে যায়; ৫।৭ মিনিট এ'ভাবে ফেলে রাখুন।

১৪। এরপরে হাতে ঘি মাখিয়ে বেশ গরম থাকতে থাকতেই লাড্ডু পাকিয়ে নিন; সাইজ বড় পাতি লেবুর মত রাখবেন।

লাড্ডু পাকাবার সময় মধ্যে মধ্যে চামচ দিয়ে মিশ্রণটি উল্‌টে পাল্‌টে নেবেন, নইলে হাওয়াতে শুকিয়ে যাওয়া অংশ দিয়ে লাড্ডু ভাল বাঁধ নেবে না।

'বুন্দী কা লাড্ডু' উত্তর ভারতের প্রায় সর্বত্রই নানা উৎসব পার্বনে সমাদৃত হ'য়ে থাকে। উঃ প্রদেশ, রাজস্থান, পাঞ্জাব প্রভৃতি রাজ্যে এই লাড্ডু খুব জনপ্রিয়।

বিশেষ অনুধাবনীয়ঃ

মনে রাখবেন, বেসন গোলার ঘনত্বের উপরেই 'বুন্দী'র সাফল্য নির্ভর করবে। ঘি তাতিয়ে গোলাটা একবার পরীক্ষা ক'রে নেওয়া নিরাপদ।

বুঁদের গোলা এমন হওয়া দরকার, যাতে বুঁদের আকার গোল হ'য়ে ঘিতে পড়ে এবং ভাজা হ'য়েও গোল গোল দানার মত থাকে।

যদি লম্বা লম্বা লেজও'লা দানাতে গোলা পড়ে, জানবেন গোলা ঘন হ'য়েছে।

যদি তালের মত হ'য়ে গোলা ঘিতে পড়ে এবং দানা জড়িয়ে যায়, তবে বুঝবেন হয় জলের ভাগ বেশী হ'য়েছে, অথবা, আঁচ বেশী আছে।

প্রয়োজন মত জলের পরিমাণ বাড়িয়ে ও কমিয়ে দেবেন এবং আঁচের তাপ ঠিক ক'রে নেবেন।

'খরবুজা দানে কি বরফি' বা খরমুজের বীজের বরফি (কাশ্মীর)

উপকরণ ঃ

কাশ্মীরীরা খরবুজা বা ফুটির বীজ দিয়ে এক রকমের সুস্বাদু বরফি তৈরী ক'রে থাকেন ; এগুলি স্বাদে ও সৌন্দর্য্যে অতি চমৎকার এবং দীর্ঘ দিন ঘরে রাখা সম্ভব।

খরবুজা দানা (melon seeds)	২৫০ গ্রাম
টাট্‌কা বা শুকনো নারকেল কোরা (desiccated cocoanut)	২৫০ "
খোয়া ক্ষীর	২৫০ "
চিনি	৩৭৫ "
ঘি	২ চা চামচ
জাফ্‌রাণ বা কেশর (saffron)	½ " "
ছোট এলাচ গুঁড়ো	½ " "
মেওয়া, পেস্তা, বাদাম, কিস্‌মিস্‌ ইত্যাদি (না হ'লেও চলবে, তবে দিলে ভাল হয়)	ইচ্ছামত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে মেওয়াগুলি বেছে ধু'য়ে পরিষ্কার ক'রে রাখুন। আস্ত বা কুচিয়ে যেমন খুশী দেবেন।

২। খরবুজার দানাগুলিও ঝেড়ে বেছে মোটা মোটা ক'রে কুটে বা পিষে নিন।

৩। খোয়া ক্ষীর ড'লে মোলায়েম ক'রে রাখুন।

৪। এখন আধ পেয়ালা জলে ঘি, এলাচ দানা, চিনি ও জাফ্‌রাণ মিশিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন।

৫। রস যখন গাঢ় হ'য়ে আসবে, খোয়াটা তাতে ছেড়ে দিয়ে চামচ দিয়ে অনবরত নাড়তে থাকুন ; কাঠের চামচ হ'লেই ভাল হ'বে।

৬। খোয়া বেশ মিশে গেলে, নারকেল ও খরবুজা দানা রসে ফেলে দিন।

৭। **সবশেষে মেওয়াগুলি দিয়ে আরও জ্বাল দিতে থাকুন। নাড়া বন্ধ** রাখবেন না ; তাহ'লেই নীচে ধ'রে যাবে।

৮। যখন বেশ ঘন ও আঁটো হ'য়ে আসবে, প্লেটে সামান্য একটু ঢেলে নিয়ে ঠাণ্ডা ক'রে দেখুন জমবে কিনা। আন্দাজ মত গাঢ় হ'য়ে গেলে একটি থালা বা পরাতে ঘি মাখিয়ে খরবুজা-ক্ষীরের ক্কাথ্‌টি ½" ইঞ্চি পুরু ক'রে ঢেলে ফেলুন। ছুরি দিয়ে ছড়িয়ে মাথা সমান (level) ক'রে দিন।

৯। ভালমত ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে ছুরিতে ঘি মাখিয়ে বরফির আকারে (**ইচ্ছামত সাইজে**) কেটে নিন।

এই বরফি 'রেফ্রিজারেটার' ছাড়াও এক দেড় সপ্তাহ ঘরে রেখে অনায়াসে খাওয়া চলবে।

'মহীশূর পাক' বা মাইসোর পাক (মহীশূর)

উপকরণ :

ছোলার বেসন (টাটকা ভাঙ্গা)	১ পেয়ালা
ঘি (বিকল্পে বনস্পতি ঘি)	৪ "
চিনি	২ "
জল	½ "
বাদাম কুচি	১ টেব্‌ল্ চামচ
দুধ	১ " "
ছোট এলাচের গুঁড়ো	১ চা চামচ
কিম্বা পছন্দ মত জাফ্‌রাণ, গোলাপ জল	
বা অন্য কোন সুগন্ধী	যথা আন্দাজ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিনি ও জল একসঙ্গে মিশিয়ে ডেক্‌চিতে জ্বালে চাপান ; এক টেব্‌ল্ চামচ দুধ দিয়ে ফুটিয়ে চিনির 'গাদ্' বা ময়লাটা ফেলে দেবেন—মিঠাই ভাল হ'বে।

২। রস ঘন হ'য়ে যখন হাতে চট্‌চটে মনে হ'বে, তখন এক পেয়ালা ঘি রসে ঢেলে নেড়ে চেড়ে ভালভাবে মিশিয়ে দিন।

৩। এদিকে বেসনটা মিহি চালুনীতে চেলে রাখবেন ; ঘি মিশাবার পরে চিনির রসে অল্প অল্প ক'রে বেসন ছড়িয়ে দেবেন এবং খুন্তী বা কাঠের চ্যাপ্টা চামচ দিয়ে মেশাতে থাকবেন ; একবারে বেশী দেবেন না। ডেলা বেঁধে যেতে পারে।

৪। দু'এক মিনিট বাদে বাদে বাকি ঘি থেকে চামচে করে একটু একটু ঘি রসের পাকের চারদিকে ঢেলে দিতে থাকুন এবং ক্রমাগত নেড়ে চলুন। নাড়া বন্ধ রাখা একেবারেই চলবে না ; বেসন নীচে ধ'রে যাবার খুব ভয় থাকে।

৫। এবার বাদাম কুচি এবং এলাচ গুঁড়ো (বা যে সুগন্ধী খুশী) ডেক্‌চিতে ঢেলে দিন ; নাড়বার সঙ্গে সঙ্গে এগুলিও বেসনের সঙ্গে সমানভাবে মিশিয়ে

দিতে হ'বে। এইভাবে পুরো বেসন ও ঘি ডেক্‌চিতে ঢালা হ'য়ে যাবে এবং সব জিনিষটা মিলে নরম কাইয়ের মত দেখতে হ'বে।

৬। যখন বেসন বেশ হাল্‌কা হ'য়ে 'স্পঞ্জের' (sponge) চেহারা নেবে এবং ভাজা ভাজা মিষ্টি গন্ধ ছাড়বে তখন বুঝবেন আপনার 'মহীশূর পাক' তৈরী।

৭। থালা বা পরাত জাতীয় একটি অগভীর পাত্রে ঘি মাখিয়ে 'পাক'টি এবার তাতে ঢেলে ফেলুন।

৮। খুন্তী বা চওড়া ছুরির সাহায্যে আগাগোড়া, ½" ইঞ্চি পুরু রেখে, সমানভাবে মিঠাইটা ছড়িয়ে দিন।

৯। প্রায় চার ভাগের তিনভাগ শুকিয়ে জমে এলে একটি ধারালো ছুরি দিয়ে (১" × ১") বর্গ ইঞ্চি আন্দাজ আকারের ছোট ছোট বরফি কেটে ফেলুন।

এই মিঠাই হাওয়া লাগলেই খুব তাড়াতাড়ি শুকিয়ে কড়া হ'য়ে যায়; কাজেই বরফি কাটতে যেন দেরী করবেন না। যদি কাটতে কাটতে বেশী কড়া মনে হয় তবে তখনই ছুরিটা আগুনে সামান্য তাতিয়ে নিয়ে আবার কাটবেন: তাহলেই 'মহীশূর পাক' ভেঙ্গে নষ্ট হ'য়ে যাবে না।

এই বরফি মাসাবধি ঘরে রেখে জিরিয়ে জিরিয়ে খেতে পারবেন। দক্ষিণ ভারতের এই মিঠাই একটি প্রসিদ্ধ খাবার। খুব ঘৃতপক্ক বলে অনেকে এটি খেতে তত পছন্দ করেন না; কিন্তু যাঁরা গুরুপাক খাবার খেতে ভালবাসেন তাঁদের জন্য 'মহীশূর পাক' খুব উপযুক্ত।

'মোনথাড়্' বা বেসনের বরফি (গুজরাট)

উপকরণ :

ছোলার বেসন	১ পেয়ালা
চিনি (ইচ্ছা হলে বেশী)	১ "
ঘি (ইচ্ছা হ'লে বেশী)	¾ "
খোয়া (কম বেশী)	½ "
পেস্তা, বাদাম ইত্যাদি (মিহি কুচি)	১ টেব্‌ল্ চামচ
দুধ	১ " "
জাফ্‌রাণ (অভাবে কেশরী রং)	যৎসামান্য

প্রস্তুত প্রণালী :

১। বেসন ঢেলে নিয়ে তাতে ২।৩ টেব্‌ল্ চামচ আন্দাজ ঘি ও দুধটা খুব ভাল ক'রে ঠেসে সমানভাবে মিশিয়ে ফেলুন।

২। এবার একটি থালাতে স্তূপাকৃতি ক'রে হাত দিয়ে চেপে চেপে বেসনটি রেখে দিন ; অন্ততঃ ঘন্টাখানেক এইভাবে রাখতে হ'বে।

৩। ক্রমে যখন বেসনে ছোট ছোট দানার মত দেখা যাবে তখন কড়া'তে ঘি ঢেলে উনুনে চাপান।

৪। ঘি তৈরী হ'য়ে গেলে ড'লে রাখা বেসনটি তাতে দিয়ে ঢিমে আঁচে নেড়ে চেড়ে ভাজুন। একেবারে লাল্‌চে রং ধরে গেলে কড়া' নামান।

৫। খোয়াটি হাতে ভেঙ্গে বেসনের সঙ্গে মিশিয়ে ফেলুন এবং একসঙ্গে আবার খানিকক্ষণ ভেজে নিন। খোয়া ভাজা হ'তে অনেক কম সময় লাগে।

৬। এদিকে, এক পেয়ালা আন্দাজ জলে রং ও চিনিটা মিশিয়ে দেড় তার চাস্‌নী আন্দাজে ঘন রস তৈরী ক'রে ফেলুন ; বেসন ও খোয়া ভাজা তাতে ঢেলে দিন এবং ধীরে ধীরে জ্বাল দিয়ে পুরো শুকিয়ে ফেলুন।

৭। এবার একটি অগভীর থালাতে বেশ পুরু ক'রে (¾'' ইঞ্চি) কাইটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিয়ে মেওয়ার কুচিগুলি সমভাবে উপরে ছিটিয়ে দিন।

৮। ঠাণ্ডা হ'লে পরে বরফির আকারে কেটে নিলেই 'মোনথাড়্ তৈরী হল।

'দিল্‌খুশার' (রাজস্থান)

উপকরণ ঃ

ছোলা বা মুগডালের সুজী *	১ কিলো
ঘি	১ "
চিনি	১ "
খোয়া	২ "
কেশরী রং	১ চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডালের সুজীতে ২৫০ গ্রাম ঘিয়ের ময়েন দিয়ে শুক্‌নো ক'রে মেখে নিন ; হাতে ভিজে লাগবে, কিন্তু নরম বা ঢিলে হ'বে না।

২। ঐ ভাবে দেড় ঘু'ঘণ্টা রেখে দিন তাহলেই সুজীটা বেশ ফু'লে উঠবে।

৩। এবার বাকি ঘি ভারী পেতলের কড়া'তে তাতিয়ে ঢিমে আঁচে সুজীটা ভাজতে থাকুন।

৪। ভাজা ভাজা মিষ্টি গন্ধ ছাড়তে থাকলে খোয়াটা হাতে ভেঙ্গে মিলান।

৫। দু'তিন মিনিট একসঙ্গে সব ভেজে নিয়ে নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৬। এদিকে, চিনিতে দেড় পেয়ালা জল মিশিয়ে দেড় তারের ঘন চাস্‌নী তৈরী ক'রে নামিয়ে নিন ; রস ঠাণ্ডা হ'য়ে যখন পাত্রের কিনারে চিনি জমে আসতে থাকবে তখন চামচ দিয়ে ঘুঁটে নিন।

৭। এ'বার সুজীর তাল ও রংটা রসে দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে নেবেন ; দরকার বুঝলে আর একবার উনুনে চাপিয়ে তালটা নরম ক'রে নিতে পারেন।

৮। পরাতে তেল মাখিয়ে পাকটি অন্যূন ½" ইঞ্চি পুরু ক'রে ছড়িয়ে দিন এবং ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে বরফির আকারে কেটে নিন। বেশ অনেক দিন ধ'রে র'য়ে স'য়ে 'দিল্‌খুশার' খাওয়া চলবে।

* আজকাল বড় বড় বাজারে সব রকমের ডালের সুজী কিনতে পাওয়া যায়। ভাল দোকানে একটু দেখে শুনে কিনতে পারলে, ঐ সুজীতে খাবার খারাপ হয় না।

॥ নানা রকমের মিঠাই ॥

'ঠেকুয়া' (বিহার)

উপকরণ ঃ

আটা	৪ পেয়ালা
	১ "
গুড় বা চিনি	১ "
ঘি	২ "
নারকেল	আধখানা
কিস্‌মিস্‌	১ টেব্‌ল্ চামচ
পেস্তা	৪।৫ টি
বাদাম	৩।৪ টি
ছোট এলাচ	৮ টি

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। পেস্তা বাদাম ভিজিয়ে খোসা ছাড়িয়ে এবং মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন ; কিস্‌মিস্‌গুলি ধু'য়ে বেছে নিন ; এলাচের দানা ছাড়িয়ে গুঁড়ো ক'রে রাখুন ; নারকেল কুরিয়ে রাখুন।

২। এবার আটাতে ২ টেব্‌ল্ চামচ আন্দাজ ঘিয়ের ময়েন দিন ; চিনি বা গুড় এবং বাকি যাবতীয় উপকরণ মিশিয়ে একত্রে সবগুলি ভালভাবে ড'লে নিন।

৩। এখন অল্প অল্প জল দিয়ে ঐগুলি মেখে বেশ শক্ত মত তাল তৈরী করুন ; তালটা এমন হ'বে যেন হাতে নিয়ে গোল্লা পাকানো যায় ; বেশ খানিকটা সময় নিয়ে আটা ও সুজীর তালটি ঠাসতে পারলে খাবার ভাল হ'বে।

৪। এর পরে, এই তাল থেকে বড় বড় লেচি কেটে নিন।

৫। 'ঠেকুয়া'র ছাঁচে * লেচিগুলি চেপে একটি একটি ক'রে ছাপ মেরে গড়িয়ে নিন।

৬। এখন কড়া'তে ঘি তাতিয়ে এই পিঠা এক একটি ক'রে একবারে ছাড়বেন এবং মৃদু আঁচে বাদামী রংয়ে ভেজে ভেজে তুলে নেবেন।

ঠাণ্ডা হ'লেই এগুলি খেতে ভাল হয় এবং অনেকদিন ঘরে রেখেও খাওয়া চলে। এই খাবারে মিষ্টির পরিমাণ ইচ্ছামত দেওয়া চলে ; তবে বিহারীরা মিষ্টির পরিমাণ মোটামুটি রাখেন।

'ছট্‌পরবে'র সময় ধনী দরিদ্র নির্বিশেষে বিহারের প্রতি ঘরে ঘরে 'ঠেকুয়া' তৈরীর ধুম প'ড়ে যায়। সাধ্যানুসারে উপকরণ সংগ্রহ ক'রে নানাভাবেই বিহারবাসীরা এই পিঠা দরাজ হাতে প্রস্তুত ক'রে থাকেন এবং আত্মীয় বন্ধু ও পাড়া-পড়শীকে ভেট্‌ পাঠিয়ে থাকেন।

স্বাদের দিক থেকে 'ঠেকুয়া'তে উল্লেখযোগ্য কিছু নেই। তবে বিহারের একটি বিশেষ উপলক্ষ্যের বিশেষ মিঠাই হিসাবে এটিকে সন্নিবেশিত করলাম। নানা নমুনার ও আকারের ছাঁচে ছাপ মারা হয় ব'লে ভাজবার পরে 'ঠেকুয়া' দেখতে খুব সুন্দর হয়।

* 'ঠেকুয়া' তৈরীর জন্য বাজারে ফুলকাটা কাঠের ছাঁচ পাওয়া যায়। বিকল্পে, আমাদের 'রসকরা' বা 'চন্দ্রপুলি'র বড় ছাঁচে কাজ চলবে।

'পোড় পিঠা' বা 'পোড়া পিঠা' (উঃ উড়িষ্যা)

উপকরণঃ

আতপ চাল	২ পেয়ালা
কলাই ডাল	১ ,,
গুড় বা চিনি	১ ,, (ভরা ভরা)
ঘি	১ ,,
নারকেল (মাঝাবী)	১ টি
ছোট এলাচ	৬ টি
লবঙ্গ	৪ টি
কিস্‌মিস্‌	৫০ গ্রাম
কাজুবাদাম	৫০ ,,
নুন	১ চা চামচ (সমান সমান)

এ ছাড়াও আপনার দরকার হ'বে খান দুই কলাপাতা, কিছু ঘুঁটে, ১ আঁটি খড় এবং খানিকটা কয়লার ছাই।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চাল ও ডাল বেছে ধুয়ে ২।৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে নিয়ে মিহি ও শুকনো ক'রে পিষে রাখুন।

২। কিস্‌মিস্‌ ধুয়ে বেছে, বাদামগুলি কুচিয়ে এবং লবঙ্গ এলাচ মিহি ক'রে গুঁড়িয়ে নিন; নারকেলটি কুরিয়ে রাখুন।

৩। ২ টেব্‌ল চামচ ঘি সরিয়ে রেখে বাকি ঘি ও যাবতীয় উপকরণ চালডালের মধ্যে মিশিয়ে ফেলুন। ইচ্ছা হ'লে মেওয়াগুলি পুরো মধ্যে না মেখে খানিকটা উপরে ছড়িয়ে দিয়ে সেঁকতে পারেন। দেখতে সুন্দর হ'বে। নুন ও চিনি গলে মণ্ডটি বেশ নরম তালের মত (যেমন বড়ির ডাল বাটা) হ'য়ে যাবার কথা। না হ'লে সামান্য জল ছিটিয়ে উপযুক্ত ক'রে নিন।

৪। এবার একটি ছোট মত লোহার কড়া'য় সমানভাবে খড় বিছিয়ে তলাটা ঢেকে দিন; তার উপরে ছাই পুরু ক'রে ছড়িয়ে, তারও উপরে ২।৩

খণ্ড কলাপাতা মাপমত কেটে চাপিয়ে দিন। খড, ছাই ও পাতার মাপ কড়া'র মাপের সমান বা একটু বড়ই নেবেন।

৫। আর একখণ্ড ঐ মাপের পাতা ধুয়ে, সোজাদিকে ঘি মাখিয়ে, উল্টো দিকটি নীচের দিকে ক'রে পেতে দিন।

৬। এবার ঘি মাখা পাতার উপরে তালটা ১½" ইঞ্চি মত পুরু ক'রে সমান ভাবে চেপে বসিয়ে দিন, এটি মাপে ও আকারে কড়া'র তলার সমান হ'বে।

৭। আর একখণ্ড পাতার সোজা দিকে ঘি মাখিয়ে ঐ দিক তালের মুখী ক'রে ঢেকে দিন, ঘি বেঁচে থাকলে তালের উপরে ছিটিয়ে, পরে ঢাকবেন।

৮। এখন আরও ২।৩ টুকরো পাতা উপরে চাপিয়ে পিঠা পুড়তে দিন। পিঠা সেঁকবার বিশেষ কৌশলটি লক্ষ্য করুন:

Oven বা সেকাচুল্লীর অভাবে 'কেক্' সেকার (bake) কায়দায় উপরে নীচে আঁচ দিয়ে পিঠা সেঁকতে হয়। নীচে যে কোন খোলা আঁচ (open flame) কয়লা, গ্যাস, ইলেকট্রিক বা কেরোসিন চুলা ব্যবহার চলে। ঘুঁটে জ্বালিয়ে, ধুঁয়া বন্ধ হ'য়ে গেলে ছাই ইত্যাদি ঝেড়ে ফেলে দিতে হয়; পরে পুরু ক'রে উপরের পাতায় জ্বলন্ত ঘুঁটে সাজিয়ে দিয়ে উপরের আগুন রাখতে হয়। কেউ কেউ জ্বলন্ত কাঠকয়লা মাথায় দিয়ে থাকেন। কিন্তু, ঘুঁটের আগুনই স্থায়ী হয় এবং ধিকিধিকি আঁচে পিঠা ভাল সেঁকা হয়। যাঁদের Oven বা বিলিতী চুলার ব্যবস্থা আছে তাঁরা তাতেই করবেন।

পাতায় পিঠা সাজানো হ'য়ে গেলে এই কায়দায় সেঁকুন: ধরুন, আগের রাত্রে খাবার পরে পিঠা আঁচে রাখলেন, ঘটা খানেক বাদে নীচের আঁচ নিভিয়ে কেবল উপরের আঁচটা রাতভোর জ্বলতে দিলেন। পরদিন সকালে একটি শলা বা খড়কে ঢুকিয়ে পিঠার ভেতরটা পরীক্ষা ক'রে নেবেন। কাঁচা আছে মনে হ'লে আর একবার নীচে আঁচ দিয়ে পিঠা ঠিকমত সেঁকে নেবেন।

পিঠা ভালভাবে তৈরী হ'লে অনেকটা 'ইড্‌লী'র মত 'স্পঞ্জী' চেহারা হ'বে এবং খেয়ে 'কেক্' ব'লেও ভুল হ'তে পারে।

যদি দৈবক্রমে পিঠার উপরটা বেশী পুড়ে যায় তবে সামান্য চেঁছে ফেলে দেবেন। নীচের দিকে সেঁকা হ'তে সাধারণতঃ অসুবিধা হয় না। কিন্তু, উপরের আঁচটি ঠিক রাখতে একটু অভ্যাসের দরকার।

ক্ষীরের মালপোয়া (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ :

ঘন দুধ	১ পেয়ালা
চিনি	১½ ,,
জল	½ ,,
ঘি	৪ টেব্‌ল্ চামচ
ময়দা	৪ ,,
মৌরীদানা	½ চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিনি ও জল ফুটিয়ে ঘন রস তৈরী ক'রে নিন ; হাতে চট্‌চটে বোধ হ'লেও 'তার' বাঁধবে না।

২। ঘন দুধে আস্তে আস্তে ময়দা মিশিয়ে ডেলাশূন্য মোলায়েম গোলা বানিয়ে নিন ; মৌরী ঝেড়ে বেছে গোলায় মিশিয়ে ফেলুন।

৩। কড়াতে ঘি তাতিয়ে আঁচ কমিয়ে দিন এবং ১ টেব্‌ল্ চামচ গোলা তাতে দিয়ে আবার কড়া' উনুনে চাপান ; গোলা ছাড়বার সময় ঘি বেশ গরম থাকলেও তেজ আঁচের উপরে ছাড়বেন না—গোলা ছড়িয়ে মালপোয়ার কিনার পুড়ে যাবে।

৪। মাঝারি আঁচে ধীরে ধীরে দু'পিঠ চেপে চেপে মালপোয়া বাদামী রং ক'রে ভেজে তুলুন এবং সঙ্গে সঙ্গে ঈষদুষ্ণ গরম রসে ডুবিয়ে দিন।

গরম গরম মচ্‌মচে মালপোয়া খেতে অনেকে পছন্দ করেন। কিন্তু ২।৪ ঘণ্টা রসে পশিয়ে খেলেই মালপোয়া রসালো ও মোলায়েম লাগে।

'ফির্নী' (পাঞ্জাব)

উপকরণ ঃ

দুধ	৪ পেয়ালা
চালের গুঁড়ো (মিহি)	১ "
চিনি	৬ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্‌	১ " "
কাজু বাদাম	১ " "
পেস্তা	২ চা চামচ
ছোট এলাচের গুঁড়ো	½ " "

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে এক পেয়ালা আন্দাজ ঠাণ্ডা জলে চালের গুঁড়োটা গু'লে নিন। ডেলা চাকা না বাঁধে দেখবেন।

২। কিস্‌মিস্‌ ধু'য়ে বেছে নিন ; যথারীতি ভিজিয়ে পেস্তা বাদামগুলি মিহি ক'রে কুচিয়ে রেখে দিন।

৩। একটি পিতল বা এলুমিনিয়ামের ভারী ডেক্‌চিতে দুধ ও চিনি একত্র জ্বালে চাপিয়ে দিন।

৪। বার ৩।৪ উৎলে উঠলে চালের গুঁড়োর গোলাটা তাতে ঢেলে ঘন ঘন চামচ দিয়ে নাড়তে থাকুন ; কাঠের হাতা এই উদ্দেশ্যে প্রশস্ত।

৫। আস্তে আস্তে দুধ ঘন ক্ষীরের মত হ'য়ে আসবে ; তখন কিস্‌মিস্‌ ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে দেবেন এবং আঁচ কমিয়ে নাড়তে থাকবেন।

৭। যখন পালোর পায়েসের মত গাঢ় হ'য়ে হাতার গায়ে লেপ্‌টে যাবে, তখন নামিয়ে নেবেন। ছোট ছোট কাঁচ বা স্টীলের বাটিতে 'ফির্নী' ঢেলে, উপরে মেওয়ার কুচি সাজিয়ে ছিটিয়ে দেবেন এবং ভালভাবে ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে, এক একটি বাটি এক একজনকে ধ'রে দেবেন। দেখতে ও খেতে তৃপ্তি হ'বে।

ভাজা পিঠা (বাংলা দেশ)

(১) 'খৈয়ের পুলি' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ ঃ

খৈ	২০০ গ্রাম
চিনি[১] বা খেজুরে গুড় (পুরের জন্য)	½ পেয়ালা
চিনি (রসের জন্য)	১ "
ঘি	১ "
গরম জল	১ "
নারকেল কোরা	২ "

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। প্রথমে নারকেলটা খুব মিহি ক'রে বেটে চিনি বা গুড়ের সঙ্গে চট্‌কে মেখে নিন এবং কড়া'তে ঢেলে মৃদু আঁচে পাক দিয়ে কাই খসিয়ে নিন।

এ'টি পুলির ভেতরে পুর হ'বে।

২। এক পেয়ালা চিনিতে সিকি পেয়ালা জল মিশিয়ে কুচো গজার রসের মত ঘন ও কড়া রস তৈরী ক'রে রাখুন।

৩। এবার খৈ বেছে, ঝেড়ে, গরম জল অল্প অল্প ছিটিয়ে, চট্‌কে মেখে নিন ; মাখাটা মোলায়েম অথচ বেশ শুকনো হওয়া চাই।

৪। এখন, খৈয়ের তাল থেকে ছোট ছোট (খেজুরের সাইজে) লেচি কেটে বাটির মত গ'ড়ে ফেলুন এবং ভেতরে অল্প খানিকটা নারকেলের পুর ভ'রে পুলির মত গ'ড়ে নিন। সবটুকু খৈ থেকে ঐ ভাবে পুলি গ'ড়ে নিতে হ'বে।

৫। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে ২।৩ টি ক'রে পুলি তাতে ছাড়ুন এবং হালকা লাল রংয়ে মচ্‌মচে ক'রে ভেজে ভেজে তুলুন।

৬। চিনির রসটা গরম ক'রে খুন্তী দিয়ে ঘেঁটে দিন এবং চিনি সাদা ও জমে আসাভাব হ'লে পুলি গুলি ঐ রসে গড়িয়ে ভালভাবে রস মেখে তুলে ফেলুন। পুলির গায়ে রস বেশ শুকনো কড়্‌কড়ে হ'য়ে জমে গেলে টাট্‌কা টাট্‌কাই খেতে দিন। মচ্‌মচে থাকতে খেলে এ'টি বাস্তবিকই চমৎকার লাগবে।

[১] চিনির পুর বানাতে হ'লে একটু এলাচগুঁড়ো দিয়ে সুগন্ধী ক'রে নিন।

(২) 'মুগের পুলি'

উপকরণ :

ভাজা মুগ ডাল	১ পেয়ালা
ঘি	১ ,,
চিনি[২]	২ ,,
খোয়া ক্ষীর	১/২ ,,
ছোট এলাচের গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
ময়দা	১ ১/২ ডেসার্ট্ চামচ
নুন (ইচ্ছে হ'লে)	১ টিপ্ (ছোট্ট)

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ডাল বেছে ধুয়ে ৩/৪ পেয়ালা জলে এবং নরম আঁচে ডাঁটোমত সেদ্ধ ক'রে গায়ে জল পুরোপুরি শুকিয়ে ফেলুন।

২। ঠাণ্ডা হ'লে ডাল বেটে ময়দা ও নুন দিয়ে ঠেসে খোলার জন্য তাল বানিয়ে রাখুন।

৩। খোয়াতে ১/২ পেয়ালা চিনি মিশিয়ে শুকনো পাক দিয়ে পুরের জন্য কাই খসিয়ে নিন ; নামাবার আগে এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে নামাবেন। খোয়া শক্ত থাকলে বেটে নিয়ে পাক দেবেন।

৪। বাকি চিনি ১/২ পেয়ালা জলে জ্বাল দিয়ে ঘন একতার রস বানিয়ে রাখুন।

৫। এবার খোলার কাই থেকে ন্যাপ্‌থেলিন বলের মত ছোট ছোট গুটি কেটে, মধ্যে ক্ষীরের পুর ভ'রে পুলি গ'ড়ে রাখুন ; একটি ভিজা কাপড় নিংড়ে পুলিগুলি ঢেকে রাখবেন যাতে শুকিয়ে ফেটে না যায়।

৬। সব পুলি গড়ানো হ'য়ে গেলে কড়ায় 'ঘি তাতিয়ে, দু'চারটি ক'রে পুলি দিয়ে লাল ক'রে ভেজে নিন এবং তাড়তাড়ি তুলেই রসে ফেলে দিন।

ইচ্ছে হ'লে রসটা গজার রসের মত শুকিয়ে পুলির গায়েও মাখিয়ে নিতে পারেন। দু'ভাবেই খেতে ভাল লাগে।

[২] পুর বানাতে চিনির বদলে খেজুরে গুড় দিলে শীতকালের পুলিতে স্বাদের বৈশিষ্ট্য হয়।

(৩) ছোলার পুলি

এই পুলিও অবিকল মুগের পুলির কায়দাতেই করা হ'য়ে থাকে। তফাতের মধ্যে ; (ক) পুরে খৈয়ের পুলির মত নারকেলের কাই দিলেই চলে (খ) বাঁধুনীর জন্য ময়দার বদলে ১ টেব্‌ল্ চামচ সুজী দেওয়া যায় ; (গ) ছোলার পুলি গজার রসের মত ঘন রসে মেখে মচ্‌মচে ক'রে খেতেই বেশী ভাল ; ছড়ানো থালায় রসমাখা পুলি আলাদা আলাদা রেখে ঠাণ্ডা হ'তে দিলে ভেঙ্গে চুরে যাবার ভয় থাকে না।

(৪) 'নারকেল চিতই'

উপকরণ :

নারকেল (মাঝারী)	১ টি
আতপ চালের গুঁড়ো বা সুজী	২ টেব্‌ল্ চামচ (উঁচু উঁচু)
গুড় (খেজুরে বা ভাল জাতের)	২ „ „ (ভরা ভরা)
তিল	১ ডেসার্ট্‌ „
ঘি	১ পেয়ালা

প্রস্তুত প্রণালী :

১। নারকেল মিহিভাবে কুরিয়ে নিন ; তিল ঝেড়ে বেছে রাখুন।

২। এবার নারকেলের সঙ্গে গুড়টা চট্‌কে নিয়ে চালের গুঁড়ো ও তিল একে একে মিলিয়ে দিন ; মাখাটা শুক্‌নো ও খচ্‌খচে চেহারার হ'বে। যদি গুড় মেখে নারকেল বেশী ঢিলে মনে হয়, তবে আঁচে চাপিয়ে একটু পাক দিয়ে শুকিয়ে নিয়ে পরে গুঁড়ো মাখুন, মাখা ঢিলে হওয়া চাই না।

৩। মাখা তাল থেকে চ্যাপ্টা, পুরু ও গোলাকৃতি বড় বড় বড়া বানিয়ে রেখে দিন।

৪। এবার গভীর কড়াতে ঘি তাতিয়ে বেশ তেজ আঁচে ২।৩ টি ক'রে বড়া ছাড়ুন ; পরে আঁচ ঢিমে ক'রে বাদামী রং ধরা পর্য্যন্ত সাবধানে এপিঠ ওপিঠ ভেজে নামিয়ে ফেলুন।

গরম গরম খেতে এই পিঠা অপূর্ব। সঙ্গে একটু ক্ষীর ছুঁইয়ে দিতে পারলে তো কথাই নেই।

'পূরণ পোলি' (গুজরাট)

উপকরণ :

আটা	২ পেয়ালা (ভরা ভরা)
ঘি বা বনস্পতি ঘি	১ "
ছোলার ডাল	১ "
গুড়	১ "
নারকেল কোরা	২ "
পোস্তদানা	১ টেব্‌ল্ চামচ (উঁচু উঁচু)
সাদা তিল	১ " " (ভরা ভরা)
ছোট এলাচগুঁড়ো	½ চা "

প্রস্তুত প্রণালী :

১। আটায় ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন মেখে আন্দাজ মত জল দিয়ে ঠেসে পরোটার মত তাল তৈরী ক'রে রাখুন। সামান্য একটুখানি আটা 'পূরণ-পোলি' বেলার জন্য সরিয়ে রেখে দেবেন।

২। ছোলার ডাল বেছে ধু'য়ে ২।৩ ঘণ্টা ভিজতে দিন; তারপরে ১ পেয়ালা জলে সেদ্ধ ক'রে ডালের গায়ে জল শুকিয়ে ফেলুন।

৩। এবার এলাচ গুঁড়ো, নারকেল ও গুড় মিশিয়ে ডালটা আবার আঁচে চাপান এবং মৃদু আঁচে ক্রমাগত নেড়ে চেড়ে হালুয়ার মত ক'রে শুকিয়ে ফেলুন।

৪। এদিকে আরও ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ে তিল ও পোস্ত দানা ভাজুন।

৫। মিষ্টি মিষ্টি গন্ধ ছাড়তে থাকলে ডাল সেদ্ধটা তিল ও পোস্ত ভাজার পাত্রে ঢেলে দিন এবং সবগুলি একত্র ভালভাবে মিশিয়ে সরিয়ে রাখুন।

এটি 'পূরণ-পোলি'র পুর তৈরী হ'ল।

৬। এখন পরোটার সাইজে আটার তাল থেকে লেচি কেটে নিন।

৭। পুরটাও সমান সংখ্যায় ভাগ ক'রে রাখুন।

৮। এক একটি লেচি বাটির মত গ'ড়ে পুর ভ'রে বাটির ধারগুলি টেনে টেনে আবার ডালপুরীর কায়দায় লেচি ঢেকে ফেলুন।

৯। হাতের তালুতে চাপ দিয়ে সাবধানে একটুখানি চ্যাপ্টা ক'রে নিন

এবং একটু আটার গুঁড়ো মাখিয়ে ডালপুরীর কায়দাতেই ১/৪'' ইঞ্চি পুরু ক'রে বেলে ফেলুন।

১০। তাওয়াতে ঘি দিয়ে একটি একটি ক'রে 'পূরণ-পোলি' ভেজে নিন; ভাজবার সময় চারধারে ঘি ছড়িয়ে সেঁকা পরোটার কায়দায় ভাজবেন এবং লক্ষ্য রাখবেন যাতে দু'পাশই বেশ সমানভাবে বাদামী রংয়ে ভাজা হয়।

অনেকে উপরে নীচে আলাদা আলাদা ভাবে চাপাটী বানিয়ে মাঝখানে পুর ছড়িয়ে দিয়ে তারপরে চাপাটী দুটি জু'ড়ে নিয়েও 'পূরণ-পোলি' ভেজে থাকেন। যেভাবে পছন্দ বানাবেন, তবে পুরুত্বটা ১/৪'' ইঞ্চি রাখলেই খাবারটি ভাল হয়।

‘মালপুরী’ (কেরালা)

উপকরণ ঃ

ময়দা	১ পেয়ালা
ঘি বা বনস্পতি ঘি	১$\frac{১}{২}$ ”
ডিম	১ টি
চিনি	২ টেব্‌ল্ চামচ
ছোট এলাচ গুঁড়ো বা	
‘ভ্যানিলা’ (vanilla essence)	সামান্য

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডিমটি ভালভাবে ফেটিয়ে সরিয়ে রেখে দিন।

২। ময়দায় ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে চিনি ও পরে ডিমটি মিশিয়ে বেশ করে ড’লে নিন ; সুগন্ধীটুকুও এবেলা দিয়ে দেবেন।

৩। তারপরে, আস্তে আস্তে জল ঢেলে না-শক্ত, না-নরম ক’রে ঠেসে ফেলুন ; লুচির ময়দার চেয়ে নরম ঠাসা হ’বে, অথচ হাতে বড়ার আকারে গড়া যায় তেমন আঁটো তাল রাখবেন।

৪। এখন কড়া’তে ঘি তাতিয়ে, ঐ তাল থেকে মিশ্রণ নিয়ে, দু’চারটি ক’রে গোল, চ্যাপ্টা ও মাঝারী সাইজের (ধরুন ১$\frac{১}{২}$″ ইঞ্চি ব্যাসের) বড়ার আকারে গ’ড়ে গরম ঘিয়ে ছাড়ুন।

৫। আঁচ মৃদু ক’রে উল্‌টে পাল্‌টে হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন এবং গরম গরম পাতে দিন।

খেয়াল রাখবেন প্রত্যেকবার নূতন ক’রে বড়া ছাড়বার সময়ে যেন ঘিটা বেশ গরম থাকে, এবং পরে আঁচ ঢিমে করতে ভুল না হয়।

অতি অল্প আয়োজনে ও অল্প সময়ে এই খাবার তৈরী হয় এবং ঝট্ ক’রে পাতে ধ’রে দেবার পক্ষে এ’টি অতি উপযুক্ত।

মিষ্টি 'নেভ্‌রী' (কোঙ্কণ-অঞ্চল)

নোন্‌তা 'নেভ্‌রীর' * প্রস্তুত প্রণালী জেনেছেন। এখন 'নেভ্‌রীর দু'টি জনপ্রিয় মিষ্টি সংস্করণ দেখুন :

(১) মিঠি 'নেভ্‌রী'

উপকরণ :

চালের গুঁড়ো (মিহি)	½	(পেয়ালা উঁচু উঁচু)
নারকেল	½	খানা
ঘি	২	টেব্‌ল্ চামচ
* খৈয়ের ছাতু	½	„ „ (উঁচু উঁচু)
* চিনি (ইচ্ছা হ'লে বেশী)	½	„ „ (ভরা ভরা)
* ছোট এলাচের গুঁড়ো	½	চা চামচ
নুন	১	টিপ্

প্রস্তুত প্রণালী :

১। নারকেল মিহি ক'রে কুরিয়ে নিয়ে, অর্ধেকটা কোরা ২ টেব্‌ল্ চামচ গরম জল দিয়ে পিষে ঘনমত দুধ বার ক'রে নিন।

২। চালের গুঁড়ো থেকে ২ টেব্‌ল্ চামচ সরিয়ে রাখুন ; বাকি গুঁড়োয় নুন দিয়ে নারকেল দুধ মেখে একটি নরমমত তাল তৈরী ক'রে ফেলুন।

৩। খুব ঢিমে আঁচে অনবরত নেড়েচেড়ে তালটি ৮।১০ মিনিট পাক দিয়ে এঁটে নিন।

৪। এর পরে, নামিয়ে হাতে ঠেসে মোলায়েম ক'রে ফেলুন এবং ২৫টি সমান সাইজের লেচি কেটে চালের গুঁড়ো ছড়িয়ে সবগুলি থেকে পাত্‌লা পাত্‌লা পুরী বেলে রাখুন। এগুলি হবে 'নেভ্‌রী'র খোল।

৫। এখন বাকি নারকেল কোরার সঙ্গে তারকা চিহ্নিত উপকরণ মিশিয়ে চট্‌কে 'নেভ্‌রী'র ভেতরের পুর বানিয়ে নিন ; লেচির সমসংখ্যায় লম্বাটেভাবে পুরের গুলি বানিয়ে রাখুন।

৬। এবার প্রত্যেকটি পুরীর এক অর্ধেকে পুর ভ'রে অন্য অর্ধেক ভাঁজ দিয়ে অর্ধচন্দ্রাকার 'শেপ' দিন ; কিনারাগুলি চেপে ভাল ক'রে বন্ধ ক'রে দেবেন, যেন পুর বেরিয়ে না আসে।

৭। একটি ডেক্‌চির আধাআধি জল ফুটিয়ে মুখে মাপমত থালা চাপিয়ে দিন এবং তার উপরে একখণ্ড ভিজা কাপড় রেখে 'নেভ্‌রী'গুলি সাজিয়ে দিন।

৮। দশ মিনিট ঐভাবে সেদ্ধ ক'রে 'নেভ্‌রী' উল্‌টে দিন এবং আরও দশ মিনিট ভাপে সেদ্ধ করুন।

এবার 'নেভ্‌রী' নামিয়ে ঘিয়ের সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন।

(২) 'রস নেভ্‌রী'

'রসনেভ্‌রী'র 'নেভ্‌রী'গুলিও 'মিঠি নেভ্‌রী'র নিয়মে ভাপিয়ে প্রস্তুত রাখুন। বেশী উপকরণের মধ্যে 'রসে'র জন্য জোগাড় রাখতে হবে :

নারকেল (ছোট)	১ টি
গরম জল	২ পেয়ালা
চিনি (পছন্দমত বেশী)	১ টেব্‌ল্ চামচ
ছোট এলাচ গুঁড়ো	½ চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। নারকেলটি কুরিয়ে গরম জল দিয়ে পিষে ২।৩ বার দুধ বার ক'রে নিন ; দুধের পরিমাণ অন্ততঃ ১½ পেয়ালা হওয়া চাই।

২। চিনি ও এলাচগুঁড়ো মিশিয়ে দুধটা এক বলক ফুটিয়ে নিন এবং আঁচ থেকে নামিয়ে ভাপানো 'নেভ্‌রী'গুলো তাতে ডুবিয়ে দিন।

৩। ঐভাবে কমপক্ষে ১০ মিনিট পাত্রের মুখে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রেখে তারপরে খেতে দেবেন।

* "সামোসা জাতীয় পুরভরা নোন্‌তা খাবার" নামা পরিচ্ছেদ দেখুন।

সুজীর মিঠাই (পার্সী)

উপকরণঃ (পুরের জন্য)

	১ পেয়ালা
চিনি	১½ "
ঘি	½ "
দুধ	২ "
গোলাপ জল	২ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্	২ " "
এলাচ (ছোট বা বড়)	২ টি

উপকরণঃ (খোলের জন্য)

আটা (মিহি ছাঁকা)	১½ পেয়ালা
ঘি	১½ "
নুন (স্বাদের জন্য মাত্র)	সামান্য

প্রস্তুত প্রণালীঃ

১। প্রথমে পুরের জন্য রাখা সুজীটা ঘিয়ে লাল্‌চে রং ক'রে ভাজুন।

২। তার পরে দুধটা ঢেলে দিয়ে সুজী ভাল ভাবে সেদ্ধ করুন।

৩। এখন চিনি, গোলাপ জল, কিস্‌মিস্ ও এলাচের দানা ছাড়িয়ে সুজীতে ঢেলে সবগুলি ভালভাবে মিশিয়ে ফেলুন। বেশ নরম হালুয়ার মত হ'য়ে শুকিয়ে গেলে নামিয়ে রাখুন; এ'টি দিয়ে মিঠাইয়ের পুর তৈরী হ'বে।

৪। এবার নুন ও ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে আটাটা ঠেসে নিন।

৫। লুচির মত তাল তৈরী ক'রে তার থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে রাখুন।

৬। এই লেচিগুলির মধ্যে খানিকটা ক'রে পুর ভ'রে ডালপুরীর কায়দায় মোটা ক'রে বেলে নিন।

৭। কড়া'য় ঘি তাতিয়ে এবার এগুলি হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে নিলেই সুজীর মিঠাই তৈরী হ'য়ে গেল।

কম মিষ্টি পছন্দ হ'লে ১½ বা ১ পেয়ালা চিনি দিলেই যথেষ্ট হ'বে।

'মালপুরা' (গুজরাট)

উপকরণ

সুজী	২১/২ পেয়ালা
ময়দা	
চিনি	৩
ঘি	২
বাদাম (almond)	১২ টি
কিস্‌মিস্‌	১২ টি
জাফ্‌রাণ (হ'লে ভাল)	১/২ চা
লেবুর রস	১/৪ ,,
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ
নুন (ইচ্ছা হ'লে)	১ ,,

প্রস্তুত প্রণালী :

১। বাদামগুলি ভিজিয়ে ও ছাড়িয়ে কুচি ক'রে রাখুন ; কিস্‌মিস্‌ বেছে ধু'য়ে সরিয়ে রাখুন।

২। ময়দা ও সুজীতে বাদাম, কিস্‌মিস্‌, সোডা-বাই-কার্ব, নুন এবং ৩ টেব্‌ল্‌ চামচ চিনি মিশিয়ে, ২ টেব্‌ল্‌ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে বেশ ক'রে ড'লে নিন।

৩। আন্দাজমত জলে সব কিছু গু'লে মালপোয়ার মত গোলা তৈরী ক'রে ফেলুন এবং জাফ্‌রাণটা সেই সঙ্গে মিশিয়ে অন্তত আধঘণ্টা ঐভাবে রেখে দিন।

৪। এদিকে বাকি চিনি এক পেয়ালা জলে জ্বাল দিয়ে, ঘন মত রস তৈরী ক'রে 'কুসুম কুসুম' গরম অবস্থায় রেখে দিন।

৫। একটি চাটুতে সামান্য ঘি তাতিয়ে বড় চামচের এক চামচ গোলা তাতে ঢেলে দিন ; ছড়িয়ে ৪" ইঞ্চি মত ব্যাসের একটি চাকৃতি বানিয়ে নিন।

৬। চারদিকে অল্প ঘি ছড়িয়ে দুপিঠ বাদামী রং ক'রে ভেজে তুলুন।

৭। এইভাবে সবগুলি একে একে ভাজা হ'য়ে গেলে ঘন রসে ফেলে দেবেন এবং রস পশে গেলেই তুলে নেবেন। তাহলেই 'মালপুরা' খাবার উপযুক্ত হ'ল। পরিবেশনের আগে লেবুর রস ছিটিয়ে দিন।

'শ্রীখণ্ড্' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

দই (টাট্‌কা পাতা ও জমাট)	৪ পেয়ালা
চিনি (খুব মিহি)	২ „ (বা বেশী)
পেস্তা	১৪।১৫ টি
বাদাম	৬।৭ টি
জাফ্‌রাণ গুঁড়ো	½ চা চামচ
দুধ	২ টেব্‌ল্ চামচ
নুন (পছন্দ হ'লে)	ছোট্ট ১ টিপ্‌
ছোট এলাচের দানা বা গুঁড়ো	যৎসামান্য

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে পাত্‌লা মস্‌লিন জাতীয় কাপড়ে দইটা বেঁধে টাঙিয়ে রাখুন ; ঘণ্টা দেড় দুই এইভাবে থাকলেই দইয়ের জল যা থাকবে ঝ'রে যাবে।

২। দুধটা খুব গরম ক'রে নিয়ে জাফ্‌রাণটুকু তাতে গলিয়ে রাখুন।

৩। পেস্তা বাদাম ভিজিয়ে ছাড়িয়ে মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন।

৪। এবার একটি ডেক্‌চির মুখে আটা-ছাঁকা মজবুত তারের ছাক্‌নী* রেখে, তাতে অল্প পরিমাণ দই ও একটুখানি চিনি দিয়ে ঘষতে থাকুন। এ'ভাবে ঘষলে মাখনের মত মোলায়েম হ'য়ে দইটা বেরিয়ে আসবে। এমনি ক'রে পুরো দই ও চিনি ঘ'ষে বার ক'রে নিন। ইচ্ছে হ'লে মস্‌লিন কাপড় ডেক্‌চির মুখে শক্ত ক'রে বেঁধে নিয়েও দই ঘষা যেতে পারে। দই ও চিনি একত্র মিশিয়ে নিয়ে ছাঁকবার নিয়মও আছে।

৫। সবটা দই ঘষা হ'য়ে গেলে এবার তাতে নুন (দেবার হ'লে), পেস্তা, বাদাম, এলাচ ও জাফ্‌রাণ গোলাটা মিশিয়ে সবশুদ্ধ আবার ফেটিয়ে নিন।

৬। এখন এটি বরফের উপর বসিয়ে কিম্বা 'রেফ্রিজারেটারে' রেখে ঠাণ্ডা ক'রে খেতে দিন। কারণ, এ'টি ঠাণ্ডা খেতেই স্বাদু লাগে।

জাফ্‌রাণের উগ্র রং ও গন্ধে উচ্ছল 'শ্রীখণ্ড্' মহারাষ্ট্রের বিশেষ মিঠাই।

* 'শ্রীখণ্ডে'র জন্য দই ছাঁকতে মারাঠী গৃহিণী 'শ্রীখণ্ডা চো যন্ত্র' নামে একটি বিশেষ কায়দার ছাঁক্‌নী ব্যবহার করেন। বাংলাদেশে ওটি পাওয়া যায় ব'লে জানি না।

'কামরাঙা গজা' বা 'এলোঝেলো' (বাংলা দেশ)

উপকরণ :

ময়দা	১ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
চিনি	½ "
ঘি	¾ "
ক্ষীর (ঘন কিন্তু শুক্‌নো নয়)	১ টেব্‌ল্ চামচ

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ময়দাতে ২ চা চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে তারপরে ক্ষীরটা ময়দাতে মিশিয়ে ভাল ক'রে ড'লে ফেলুন।

২। আন্দাজমত জল ময়দাতে মেখে শুক্‌নোমত ও আঁটো তাল তৈরী করুন; জল সাবধানে দেবেন কারণ ঘি ও ক্ষীর সংযোগে ময়দা এমনিতেই যথেষ্ট নরম হ'য়ে আসবে। মাখা 'টাইট্' না হ'লে গজা মচ্‌মচে হ'বে না। ঠাসতে ঠাসতে তালটি মোলায়েম করতে হ'বে।

৩। এদিকে আধ পেয়ালা জলে চিনি জ্বাল দিয়ে জিবে গজার রসের মত ঘন চট্‌চটে রস তৈরী ক'রে সরিয়ে রাখুন।

৪। ময়দার তাল থেকে ছোট ছোট (পুষ্ট জলপাইয়ের মত) লেচি কেটে নিয়ে পাত্‌লা পাত্‌লা লুচির মত চাক্‌তি বেলে ফেলুন; চাক্‌তিগুলি সামান্য ডিম্বাকৃতি রাখবেন। ব্যাসে ৩" ইঞ্চি হ'তে পারে।

৫। লম্বার দিকে খাড়া রেখে, ½" ইঞ্চি দূরে দূরে, উপরে ও নীচের ধার থেকে ¼" ইঞ্চি মত বাদ দিয়ে, ধারালো ছুরির ডগা চালিয়ে ৪।৫ জায়গাতে খাড়াই (vertically) চিরে ফেলুন।

৬। এবার ফালির মাথার বিপরীত ধার দু'টি ধ'রে প্রত্যেকটা চাক্‌তি সাবধানে সামনে ও পেছনে একবার ক'রে মুচ্‌ড়ে দিন (ঠিক যেমন 'টফি'র মোড়ক কাগজটি মোচ্‌ড়ান থাকে)। দুই আঙুলের চাপে মোড়ান মাথাদু'টি একটু চ্যাপ্টা ক'রে দিন।

৭। কড়া'তে ঘি তাতিয়ে গজা ২।৩ টি ক'রে ছাড়ুন এবং মাঝারি আঁচে সাবধানে উল্‌টে পাল্‌টে বাদামী রং ক'রে ভেজে নিয়ে সঙ্গে সঙ্গে রসে ডুবিয়ে দিন।

এই গজা খুব খাস্তা হয় ব'লে ভাজবার সময় ও রস মাখাবার সময় সতর্ক থাকতে হয়। রং কড়া বাদামী না হয় লক্ষ্য রাখবেন।

ঘিয়ে ছাড়ামাত্র গজা ফু'লে ও ছড়িয়ে সুন্দর শিরতোলা কামরাঙার মতই চেহারা নেয়। 'এলোঝেলো' নামের সার্থকতা খুঁজতে গেলে হয়তো বা এর এলোমেলো ফালিগুলির মধ্যেই খুঁজতে হয়।

কুচো গজা

উপকরণ ঃ

ক্ষীর ছাড়া বাকি সব 'কামরাঙা গজা'র মত।

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ময়দাতে ২ চা চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে সামান্য জল মিশিয়ে শক্তমত তাল তৈরী করুন ; ঠেসে তালটি নরম ক'রে আনবেন।

২। চিনির রস খুব ঘন ২ তার চাস্‌নীর হ'বে এবং তৈরী হ'য়ে গেলে চামচে ঘেঁটে সাদা ও চিনিভাব দেখা দিলে নামিয়ে নিতে হ'বে।

৩। এবার তাল থেকে ৩।৪টি লেচি কেটে, প্রত্যেকটি পাত্‌লা লুচির মত ক'রে বেলে নিন এবং ছুরির ডগা দিয়ে আড়ে ও খাড়ায় $\frac{1}{2}''/\frac{3}{4}''$ ইঞ্চি দূরে দূরে ফালি খুলে ছোট ছোট বরফি বা চৌকো 'শেপে'র গজা বা'র ক'রে রাখুন।

গজা চৌকী থেকে তুলবার সময় গায়ে গায়ে লেপ্‌টে গেলে ভয় পাবেন না। ঘিয়ে ছাড়লেই গজাগুলি পরস্পর আল্‌গা হ'য়ে যাবে। তবে, বেলা গজা রাখবার সময় তুলে আল্‌গাভাবেই রাখতে হবে, চেপে নয়।

৪। কড়ায় ঘি তাতিয়ে এক এক ভাগের গজা ছাড়ুন ; আঁচ ঢিমে রেখে সাবধানে খুন্তীর ডগা দিয়ে ওগুলি আল্‌গা ক'রে দিন।

৫। বাদামী রংয়ে মচ্‌মচে ক'রে ভেজে ভেজে গজা ছেঁকে তুলে রাখুন।

৬। সবগুলি ভাজা হ'য়ে গেলে চিনির রস একবার আঁচে চাপিয়ে গলিয়ে নামিয়ে নিন। তার পরে, গজাগুলি রসে দিয়ে উপর নীচে উল্‌টে ভালভাবে মেখে ফেলুন ; জমে আসতে চাইলে আরও একবার আঁচে চাপিয়ে নিতে পারেন।

'কামরাঙা গজা' বেশীক্ষণ মচ্‌মচে রাখা যায় না। তবে কুচো গজা মুখবন্ধ জারে রাখলে ২।৩ দিন মচ্‌মচে থাকতে পারে।

‘শংকর পাড়ে’ বা ‘তুক্‌রে’ (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ :

ময়দা	১ পেয়ালা
ঘি	১ ”
চিনি (পছন্দ অনুযায়ী)	$\frac{১}{২}$ থেকে $\frac{৩}{৪}$ পেয়ালা
জল	$\frac{১}{২}$ ”

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিনিটা বেটে মিহি ক’রে রাখুন।

২। ময়দা চেলে নিয়ে চিনিটা মিশিয়ে ফেলুন।

৩। ১ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে ধীরে ধীরে জল মিশিয়ে ময়দাটা ঠাসতে থাকুন ; নিম্‌কীর মত শক্ত বা আঁটো মাখা হ’বে।

৪। এবার নিম্‌কীর কায়দাতেই বড় বড় লেচি কেটে বড় সাইজের চাকৃতি বেলে নিন। পুরুও নিম্‌কীর মতই হ’বে।

৫। এখন দাঁতওলা ছুরী, কিম্বা দরজীর ‘হুইল’ (tracing wheel) চালিয়ে বরফির আকারে ‘তুক্‌রে’ কেটে নিন। * বরফিগুলির ধারে দাঁতের মত কাটা কাটা খাঁজ পড়বে এবং দেখতে সুন্দর হ’বে।

৬। কড়াতে ঘি তাতিয়ে এবার বরফিগুলো হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে নিলেই ‘শংকর পাড়ে’ তৈরী হ’ল।

চিনির বদলে নুন দিয়ে নিম্‌কীর মতও খাবারটি তৈরী করা যায়। বলা বাহুল্য, নিম্‌কীর মত এগুলিও ঘরে রেখে খাওয়া চলে।

কোঙ্কণ অঞ্চলে এই খাবারটি ‘তুক্‌রে’ নামে পরিচিত। মহারাষ্ট্রের অন্যত্র এটিকে ‘শংকর পাড়ে’ বলা হয়। নামের কোন বিশেষ অর্থ কেউ জানেন না।

* মারাঠীরা এই কাজের জন্য ‘কাতন্’ নামে একটি বিশেষ ধরনের জিনিষ ব্যবহার করেন। কিন্তু বাজারে যে সব প্লাস্টিকের ‘ট্রেসিং হুইল’ পাওয়া যায় তার সাহায্যেও কাজ চলবে।

'পেঠা' বা টুকরো গজা (রাজস্থান)

উপকরণ :

ময়দা কিম্বা বিকল্পে সাদা গমেব মিহি ছাঁকা আটা	১ কেজি
ঘি	৭৫০ গ্রাম
চিনি	৫০০ ,,
বড এলাচেব দানা (কম বেশী)	১ মুঠো

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ময়দার মধ্যে ২৫০ গ্রাম ঘিয়ের ময়েন দিয়ে এলাচ দানাগুলি ঢেলে দিন। আর একটু কম খাস্তা চাইলে ১৫০ গ্রাম ঘিয়ের ময়েনও দেওয়া চলে; রুচি মত কম বেশী দেবেন।

২। ঈষৎ গরম জল দিয়ে এবাব ময়দাটা খুব ভালভাবে ঠেসে নিন; তালটা বেশ শক্ত মত হওয়া চাই। অন্ততঃ ½ ঘণ্টা তালটা ঐ ভাবে রেখে দিন।

৩। এবার তাল থেকে চাপাটির মত বড় বড এবং ½" ইঞ্চি পুরু চাক্তি বেলে রেখে দিন।

৪। ছুরীর সাহায্যে চাক্তিগুলি থেকে ১¼"/১½" লম্বা এবং ⅓" ইঞ্চি চওড়া সরু সরু ফালিতে গজা কেটে বা'র ক'রে রাখুন।

৫। কড়া'য় বাকি ঘি তাতিয়ে নিয়ে ঢিমে আঁচে খুব হাল্কা রং ক'রে গজা বা 'পেঠা'গুলি ভেজে ফেলুন; রং এত হাল্কা হ'বে যে চোখে প্রায় নজরই আসবে না।

'পেঠা' ভাজা হ'বার লক্ষণ—'পেঠা'র গায়ে ফাটা ফাটা মত চিহ্ন দেখা যাবে।

৬। 'পেঠা'গুলি ভাজা হ'য়ে গেলে পুরোপুরি ঠাণ্ডা ক'রে নিন।

৭। এদিকে চিনি জ্বাল দিয়ে এক তার চাস্‌নীর রস তৈরী ক'রে নিন এবং পেঠাগুলি ঐ রসে উল্‌টে পাল্‌টে বেশ ভালভাবে মাখিয়ে নিন।

এই গজা ঘরে রেখে অনেক দিন খাওয়াতে পারবেন।

'লাল ভোপ্লা চা বড়া' বা লালকুমড়োর পিঠা (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ ঃ

মিষ্টি কুমড়ো (পাকা ও লাল)	২৫০ গ্রাম
গুড় (আখের)	১৫০ „
চালের মিহি গুঁড়ো	১/২ পেয়ালা
কিম্বা বেসন	১/২ „
কিম্বা আটা	২ „
তিল তেল (বিকল্পে বাদাম তেল)	১ „
সাদা তিল	১ মুঠো
লংকার গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
নুন (স্বাদের জন্য)	১ টিপ্

প্রস্তুত প্রণালী :

১। কুমড়োর খোসা ও বুকো ছাড়িয়ে তারপরে কুরুনী দিয়ে শাঁসটা কু'রিয়ে নিন।

২। এখন কুমড়োর সঙ্গে গুড়, তিল, লংকার গুঁড়ো এবং নুনটা মিশিয়ে আঁচে চাপান।

৩। সব মিলে মিশে গুড়টা যখন গ'লে পাত্লা হ'য়ে আসবে, তখন এক টেব্ল্ চামচ তেল উপরে ছড়িয়ে দিয়ে মণ্ডটি আঁচ থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

৪। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে চালের গুঁড়ো, বেসন বা আটা, যা দেবার ইচ্ছা, দিয়ে মণ্ডটি ঠেসে অাঁটো ক'রে নিন। প্রয়োজন মত আটা বাড়িয়ে দিয়ে তালটা 'টাইট্' করবেন। যখন তাল থেকে হাতে বড়া গড়া চলবে তখন জানবেন তালটি ঠিক মত মাখা হ'ল।

৫। এখন এই তাল থেকে ছোট ছোট পাত্লা বড়ার মত বানিয়ে রাখুন।

৬। কড়া'তে তেল তাতিয়ে বড়াগুলি দু'চারটি ক'রে লাল্চে রংয়ে ভেজে ভেজে তুলুন এবং গরম ও মচ্মচে থাকতে থাকতে চা বা কফির সঙ্গে খেতে দিন। সস্তায় পিঠাটি খেতে ভাল।

'পাটিসাপ্টা পিঠা' (পূর্ববঙ্গ)

উপকরণ :

সুজী	১ পেয়ালা
চিনি	১½ ”
দুধ	১ ”
খোয়া ক্ষীর	½ ”
ঘি	½ ”
নারকেল কোরা	১½ ”
কিস্‌মিস্ (পরিহার্য)	১ টেব্‌ল্ চামচ
ছোট এলাচ গুঁড়ো	১ চা চামচ

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সুজী ধু'য়ে সামান্য ডুবো জলে অন্ততঃ ৮।১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

২। নারকেল কোরা খুব মিহি ক'রে শিলে বেটে নিন।

৩। সুজী ভিজে গেলে জল থেকে ছেঁকে নিয়ে ঐ শিলেই একবার মোটা-মুটি খচ্‌খচে রেখে বেটে নিন। অনেকে হাত দিয়ে ভাল ক'রে চট্‌কে নিয়েও কাজ সারেন।

৪। অর্ধেক নারকেল বাটা, অর্ধেক এলাচ গুঁড়ো ও আধ পেয়ালা চিনি মিশিয়ে সুজী বাটাতে দুধটা আস্তে আস্তে ঢালুন এবং চামচ দিয়ে মেলাতে থাকুন। মাঝারি ঘন গোলা হওয়া পর্যন্ত ঐ ভাবে দুধ মেশান। এই গোলাতেই পাটিসাপ্‌টার খোল তৈরী হ'বে। দুধ মেলানোটা একবারে করবেন না। দরকার মত দুধের পরিমাণ বেশী বা কম করা চলবে।

৫। একটি ভারী কড়া'তে ক্ষীর, বাকি নারকেল, চিনি, এলাচ গুঁড়ো ও কিস্‌মিস দিয়ে একসঙ্গে পাক দিন; পাকটি শুক্‌নো অথচ নরম হ'য়ে গেলেই নামিয়ে ফেলুন। এই পাক দিয়ে পিঠার পুর হ'বে। বেশী শুক্‌নো পাকের পুরে পিঠা শক্ত হ'তে চায়।

৬। এখন একটি তেলতেলে চাটু বা অগভীর কড়া'তে আধ চা চামচ ঘি দিয়ে কড়া'র গায়ে মেখে নিন।

৭। আঁচ মাঝারি রেখে বড় চামচের এক চামচ গোলা কড়া'তে ঢেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে হেলিয়ে সেটি চওড়া ডিম্বাকৃতিতে ছড়িয়ে দিন। এটি পিঠার খোলা হ'ল।

৮। গোলাটি শুকিয়ে এলে খোলার এক সরু মাথায় খানিকটা পুর লম্বাটে ক'রে দিয়ে পিঠা গুটিয়ে নিন; আরও সামান্য একটু ঘিয়ের ছিটা দিয়ে পিঠা এপিঠ ওপিঠ সামান্য ভেজে (লাল করবেন না) নামিয়ে নিন। এইভাবে সবটুকু গোলা ও পুরে পাটিসাপ্‌টা ভেজে নেবেন।

পাটিসাপ্‌টা পিঠা ভাজবার রকমফের আছে। যেমন—

(১) চিনির বদলে নূতন খেজুরে গুড় সহযোগে: এই ক্ষেত্রে কেবল মাত্র পুরেই গুড় দেবেন; খোলায় চিনি। কারণ গুড় দিলে খোলা পুড়ে যেতে পারে। দিতে ইচ্ছা হলে সামান্য গুড় ও বেশীর ভাগ চিনি দেবেন।

(২) সুজীর বদলে নূতন চালের গুঁড়ো বা বাটা: এই ক্ষেত্রে গোলাতে ২।১ টেব্‌ল্ চামচ ময়দা বা পালো বা cornflour মিশিয়ে নেবেন; তাহলে পিঠা কড়া'তে কামড়ে ধরবে না।

(৩) অনেকে সুজীর সঙ্গেও একটু ময়দা বা 'কর্ণফ্লাওয়ার' দিয়ে থাকেন যাতে পিঠা সহজে ওঠে। কিন্তু, তেলতেলে কড়া' হ'লে সুজীর পিঠাতে ময়দা ইত্যাদি দেওয়ার দরকার হয় না।

(৪) পুরে কেবলমাত্র ক্ষীর কিম্বা কেবলমাত্র নারকেল দেবারও রেওয়াজ আছে। যার যার সুবিধা ও সাধ্যমত পুর বানাবেন।

সহজ সাধ্য পিঠার মধ্যে বাংলা দেশের পাটিসাপ্‌টা পিঠা অনন্য। কয়েকটি সংকেত মনে রেখে পিঠা তৈরীতে হাত দিলে ষোল আনা সাফল্য সুনিশ্চয়:

ক। পিঠার গোলাটি একবার পরীক্ষা ক'রে নেবেন। খুব ভারী গোলা বা খুব পাত্‌লা গোলাতে পিঠা ভাল হ'বে না। গোলা কড়া'তে ছড়িয়ে দিলে যদি গায়ে ফুট্‌ফুট্ বা গর্ত মত দেখা যায় তবে জানবেন গোলা ঠিক হ'ল। এই গর্ত না পড়লে বুঝবেন গোলা ভারী হয়েছে এবং আরও দুধ বা অভাবে জলের দরকার।

খ। আঁচ মাঝারী রাখবেন; খুব কড়া বা মৃদু আঁচে পিঠার খোল খারাপ হ'য়ে যাবে।

গ। যে কড়া' বা তাওয়া বা ফ্রাইং প্যান সদ্য মাজা হ'ল বা রোজ মাজা

হয় তাতে পিঠা উঠবে না, কামড়ে ধরবে। যাতে লুচি পরোটা নিয়মিত ভাজা হয় তেমনি পাত্র এই পিঠা তৈরীর জন্য প্রশস্ত। দু'একটি পিঠা খারাপ হ'য়ে গেলে ভগ্নোৎসাহ হ'বেন না। কয়েকটি ভাজবার পরে তাওয়া তৈরী হ'য়ে যাবে।

আরও একটি সংকেত বিশেষ ভাবে অনুধাবনযোগ্য—

ঘ। পাটিসাপ্‌টার খোলে বেশী মিষ্টি দিলে কড়া'র গায়ে কামড়ে ধরতে চায়। অতএব, সহজ উপায় হ'ল মলাট বা খোলের গোলায় কম মিষ্টি দিয়ে, পুরের মধ্যে খুব কট্‌কটে মিষ্টি দিয়ে পাক দেওয়া। এতে স্বাদের তারতম্য কিছু হয় না অথচ পিঠা তৈরী সহজ হ'য়ে থাকে।

'পশানো পাটিসাপ্‌টা' ঃ

উপকরণ :

পাটিসাপ্‌টা পিঠার জন্য প্রয়োজনীয় যাবতীয় উপাদান ছাড়াও ১ লিটার (বা কিছু কম) দুধ অতিরিক্ত নিন ; এই দুধই ঘন ক'রে পিঠা পশানো হ'বে। এ'ছাড়া চাই ৩ টেব্‌ল্ চামচ চিনি, কিম্বা, ½ পেয়ালা মত খেজুরে গুড়।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। যথারীতি, 'পাটিসাপ্‌টা পিঠা' ভেজে সরিয়ে রাখুন। 'পশানো পাটিসাপটা'র পিঠা অপেক্ষাকৃত ছোট ছোট সাইজের (১¼"/১½" ইঞ্চি লম্বা) হ'লে মানান সই হয় এবং দেখতে পুলিপিঠার মত লাগে।

২। এবার দুধটা কড়া'তে জ্বাল দিয়ে প্রায় আধাআধি ক'রে আনুন।

৩। পরে, চিনি বা গুড় যা দেবার দিয়ে গলিয়ে নিন।

৪। এখন পিঠাগুলি ঘন দুধে ছেড়ে সাবধানে ২।১ বার উল্‌টে দিন। তার পরে নামিয়ে একটি গভীর পাত্রে ঢেলে ফেলুন ; পাত্র গভীর না হ'লে পিঠা দুধের উপরে ভেসে থাকবে এবং মোলায়েম লাগবে না।

ভালভাবে ঠাণ্ডা না ক'রে খেতে দেবেন না। একদিনের বাসি হ'লে 'পশানো পাটিসাপ্‌টা' খেতে অতি সুস্বাদু হয়।

শীতের দিনে খেজুরে গুড়ে তৈরী 'পশানো পাটিসাপটা' পিঠা পুলিপিঠার চেয়ে স্বাদে কোন অংশে খারাপ হয় না।

চিনি দিয়ে বানাতে হ'লে ঝোলে একটু ছোট এলাচের গুঁড়ো দিয়ে সুগন্ধী করে নেবেন।

'কাঁকড়া পিঠা' (উড়িষ্যা)

উড়িষ্যার এই পিঠা খুব শৌখীন খাবারের পর্য্যায়ে পড়ে না। তবে, গরম গরম খেতে দিতে পারলে 'কাঁকড়া পিঠা' খেতে বেশ ভালই লাগে।

(১) 'সাদা কাঁকড়া'

উপকরণ :

আতপ চালের গুঁড়ো	১ পেয়ালা
জল	২ ,,
ঘি	১ ,,
গুড় (আখের)	১/২ ,,
তেজপাতা	২।১ টি
ছোট এলাচ গুঁড়ো	১/৪ চা চামচ
জায়ফল গুঁড়ো (পরিহার্য্য)	যৎসামান্য

প্রস্তুত প্রণালী :

১। জলে গুড় মিশিয়ে জ্বালে চড়ান এবং গুড় গ'লে গিয়ে জলটা ফুটে উঠলে তেজপাতা ক'টি তাতে ভেঙ্গে ফেলে দিন।

২। এবার ২।৩ চা চামচ আন্দাজ চালের গুঁড়ো ১/৪ পেয়ালা আন্দাজ জলে গুলে গুড়ের জলে মিশিয়ে দিন ; ঘন ঘন নেড়ে গোলাটা গাঢ় ক'রে নিন।

৩। কাইটা এঁটে বেশ জমাট বাঁধা হ'য়ে এলে (খুব শুকনো হওয়া চাই না) নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন এবং একটি ভিজা কাপড় চাপা দিয়ে রাখুন।

৪। হাত সওয়া হ'লে তেজপাতা কটি বেছে ফেলে দিয়ে একটু ঘি হাতে মেখে কাইটা ভাল করে ঠেসে ফেলুন। পাত্রের গায়ে যা লেগে থাকবে খুন্তী বা ছুরি দিয়ে চেঁছে জড়ো করে নেবেন।

৫। ঠাসতে ঠাসতে কাই যখন চাপাটির তালের মত মোলায়েম হ'য়ে আসবে তখন লুচির আকারে লেচি কেটে একটু পুরু ধরনের চাকৃতি বেলে রাখবেন।

৬। মাঝারি আঁচে ডুবো ঘিয়ে বেশ সোনালী রং করে ভেজে নিলেই 'সাদা কাঁকড়া' তৈরী হয়ে যাবে।

(২) 'পুর (অ) কাঁকড়া'

উপকরণ :

খোলের জন্য—সাদা কাঁকড়ার মতই।

* পুরের জন্য :

নারকেল (কুরিয়ে)	খানা
দই ছানা	পেয়ালা
গুড় (আখের)	
ঘি	
ছোট এলাচ গুঁড়ো	১/৪ চা চামচ
জায়ফল গুঁড়ো (পরিহার্য্য)	যৎসামান্য

প্রস্তুত প্রণালী :

১। অবিকল সাদা কাঁকড়ার কায়দায় খোলের জন্য কাই তৈরী ক'রে রাখুন।

২। এদিকে নারকেল, ছানা ও গুড় একত্র জ্বাল দিয়ে নরমমত পুর বানিয়ে নিন। গুড়ের রসটুকু টেনে গেলেই যথেষ্ট ; তার বেশী শক্ত করবেন না।

৩। সুগন্ধী গুঁড়ো মিশিয়ে পুর ঠাণ্ডা ক'রে রাখুন।

৪। এবার বড় বড় (পরোটার মত) লেচি কেটে বাটির আকারে খোল বানিয়ে নিন।

৫। খানিকটা পুর ভ'রে, মুখবন্ধ ক'রে নতুন ক'রে লেচি গড়ে রাখুন ; হাতের চাপে গোল ও পুরু ক'রে সামান্য চ্যাপ্টা আকারে (শামী কাবাবের মত) পিঠা গড়ে রাখুন।

৬। আঁচ মাঝারী রেখে ২।৩ টি ক'রে 'পুর (অ) কাঁকড়া' ঘিতে ছাড়ন এবং মৃদু আঁচে গাঢ় সোনালী রংয়ে ভেজে ভেজে তুলুন। ভাজা ধীরে ধীরে না হ'লে ভেতরে কাঁচা থেকে যাবে এবং খেতে মচ্‌মচে লাগবে না।

আধুনিকা গৃহিনীরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আজকাল চালের গুঁড়োর বদলে আটার শরণাপন্ন হয়ে থাকেন। তবে, চালের পিঠাই মচ্‌মচে হয় বেশী।

* পুরের জন্য কেবলমাত্র ছানা বা নারকেলও ব্যবহার হতে পারে।

দইয়ের মালপোয়া (পশ্চিম বঙ্গ)

উপকরণ :

দৈ (মিষ্টি ছাড়া)	১½	পেয়ালা
চিনি	১½	”
ময়দা	¼	”
জল	½	”
ঘি বা বনস্পতি ঘি	১½	”
বড় এলাচ	২	টি
নুন (ইচ্ছে হ’লে)	১	টিপ্ ছোট্ট

প্রস্তুত প্রণালী :

১। চিনিতে আধ পেয়ালা জল দিয়ে বেশ ঘন মত রস জ্বাল দিয়ে রেখে দিন ; কিন্তু, ‘তার’ বাঁধতে দেবেন না।

২। এবার দইটা ভালভাবে ফেটিয়ে নিয়ে ময়দাটা ধীরে ধীরে দইতে ঢালতে থাকুন এবং কাঁটার সাহায্যে ঘেঁটে মিশিয়ে নিন ; ডেলা থাকা চাই না।

৩। এলাচের দানা ছাড়িয়ে গোলাতে মিশিয়ে দিন।

৪। একটি তলাভারী কড়া’তে ঘি তাতিয়ে নিন।

৫। টেবল চামচের এক চামচ গোলা ঘিতে ঢেলেই আঁচ কমিয়ে দিন, নইলে মালপোয়া ছড়িয়ে গিয়ে কিনারগুলি পুড়ে যাবে।

এইবেলা বুঝে দেখুন গোলার ঘনত্ব ঠিক আছে কিনা। পাত্‌লা মনে হ’লে আরও একটু ময়দা মিলিয়ে দিন ; বেশী পুরু মনে হ’লে সামান্য দুধ মিশিয়ে গোলা পাত্‌লা ক’রে দিন।

৬। এবার নিশ্চিন্ত মনে একটি একটি ক’রে মালপোয়া ভেজে রসে ফেলুন এবং গরম ঠাণ্ডা যেমন ইচ্ছে খাইয়ে তৃপ্তি দিন।

মালপোয়ার জন্য যথেষ্ট ক্ষীর ও ঘন দুধের জোগাড় না থাকলে কিম্বা হঠাৎ বাড়ীতে অতিথি সমাগম হ’লে পরে, চট্ ক’রে দইয়ের মালপোয়া বানিয়ে সংকট উদ্ধার হ’তে পারেন।

স্বাদের বৈচিত্র্যে এই মালপোয়ার আকর্ষণ কম হ’বে না।

'বোরা চালের পিঠা' (আসাম)

আসামের একটি নিজস্ব লালচে রংয়ের চাল আছে, যার নাম 'বোরা চাল'। এই চাল গরম লাগলেই গ'লে আঠার মত হ'য়ে যায় ; সুতরাং ঐ দিয়ে ভাত রান্না সম্ভব নয়। নানা ধরণের মিষ্টি ও পিঠা ইত্যাদি হাল্কা জলযোগের উপযুক্ত জিনিষ এই চাল থেকে তৈরী হ'যে থাকে।

আসাম ছাড়া আর কোথাও এই চাল জন্মে না। কাজেই আসামের বাইরে অন্যত্র এই সব খাবার পরীক্ষা ক'রে দেখা একটু মুস্কিলেরই কথা। তবু আমার রাজ্য রাজ্যান্তরের খাদ্য প্রস্তুত প্রণালীর তালিকা থেকে সেগুলিকে বাদ দিতে মন চাইল না। সেজন্যই সেগুলিকেও তালিকাভুক্ত করেছি। দেখুন, যদি কখনও উপকরণের জোগাড় হ'য়ে যায় তবে একবার পূর্বপ্রান্তীয় খাদ্য ব্যবস্থাও পরীক্ষা ক'রে দেখতে বাধা থাকবে না। আসামে আর একটি জিনিষের বহুল ব্যবহার আছে, সেটি হচ্ছে বাঁশ। বাঁশের টুক্‌রো বা ফেক্‌ড়ী দিয়েও অসমীয়া গৃহিণী নানা খাদ্য ব্যঞ্জন তৈরী ক'রে থাকেন।

আসামের ৩টি জনপ্রিয় পিঠার সঙ্গে পরিচিত হ'য়ে নিন :

(১) 'তিলপিঠা'

উপকরণ ঃ

(খোলার জন্য) :	
'বোরা চাল'	৪ পেয়ালা
(পুরের জন্য) :	
তিল (কালো বা সাদা)	৪ পেয়ালা
গুড় (আখের, অভাবে যা অভিরুচি)	১ ,,
মৌরী দানা	১ টেব্‌ল্ চামচ

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চালগুলি প্রথমে পরিষ্কার ক'রে ৫।৬ ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।

২। তারপরে জল থেকে ছেঁকে হাওয়াতে কিম্বা ছায়ায় রেখে শুকিয়ে নিন।

৩। চাল গুঁড়ো ক'রে খুব মিহি চালুনীতে চেলে আপাততঃ সরিয়ে রাখুন।

৪। এদিকে, তিলগুলি বেছে ধু'য়ে পরিষ্কার ক'রে রোদে শুকিয়ে নিন।

৫। কাঠখোলাতে তিল ভাজতে থাকুন; তিল ভাজা মিষ্টি গন্ধ ছাড়লে পরে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন।

৬। হামান দিস্তা বা শিলে কুটে তিলগুলি মোটামুটি গুঁড়ো করে নিন; থেঁৎলানো ও খচ্‌খচে্‌ চেহারা হওয়া দরকার।

৭। আধ পেয়ালা আন্দাজ জলে গুড়টা গলিয়ে ঘন রসের মত জ্বাল দিন।

৮। গুড়টা নাড়ুর মত ঘন পাক নিলে পরে তিল থেঁতোটা তাতে ঢেলে খুন্তী দিয়ে ভাল ক'রে মিশিয়ে ফেলুন।

৯। এর পর মৌরীগুলি ঢেলে দিয়ে সবশুদ্ধ সমানভাবে উল্‌টে পাল্‌টে মেখে নিন। কাইটা নরম নারকেলের পুরের মত হ'বে। পুরটি হাতে চেপেচুপে রেখে দিন, যেন হাওয়া লেগে শক্ত বা ঝুরঝুরে না হ'য়ে যায়।

১০। এখন পিঠা বানাবার প্রস্তুতি হিসেবে সবচেয়ে প্রথমে নরম কাপড় কুচিয়ে একটি ছোট পুঁট্‌লী মত বানিয়ে নিন।

১১। খুব ঢিমে আঁচে ভারী তাওয়া বসিয়ে, চালের ময়দা থেকে ৩ টেব্‌ল্‌ চামচ আন্দাজ গুঁড়ো ঠিক তাওয়ার মাঝখানে ঢেলে দিন।

১২। তারপরে পুঁট্‌লীটি দিয়ে খুব হাল্‌কাভাবে চেপে চেপে গুঁড়োটা ছড়িয়ে দিন; একটি পরোটার মত পুরু এবং ঐ আকারের হ'বে। হাতের কায়দায় গোলাকৃতি ক'রে নেওয়া অভ্যাস রপ্ত হ'বে।

১৩। তিলের পুর থেকে বেশ খানিকটা পুর নিয়ে চাকৃতিটির ঠিক মধ্য ভাগে রেখে, পুরো ব্যাসটি জু'ড়ে ছড়িয়ে দেবেন।

১৪। এবার অর্দ্ধ চন্দ্রাকারে ভাঁজ দিয়ে চাকৃতির খোলা ধারগুলি একসঙ্গে চেপে দিন, তা হলেই ধারগুলি জোড়া লেগে যাবে। এই হ'ল আসামের 'তিলপিঠা'। এটি গরম, ঠাণ্ডা যে ভাবে খুশী খাওয়ান।

(২) 'নারকেলপিঠা'

ঠিক একই কায়দাতে নারকেলের পুর দিয়েও অসমীয়ারা 'বোরা চালে'র পিঠা বানিয়ে থাকেন। তবে সে ক্ষেত্রে, থেঁতোন তিলের বদলে নারকেল-কোরা এবং গুড়ের বদলে চিনি ব্যবহার ক'রে থাকেন।

বাকি সব পদ্ধতি হুবহু এক। মাপও এক।

(৩) 'চোঙা পিঠা'

উপকরণ :

'বোরা চাল'	২ পেয়ালা
দুধ	৪ "
চিনি	১ "

এ' ছাড়াও দরকার হ'বে একটি বাঁশের টুকরো, যার এক মাথা গিঁঠ দিয়ে বন্ধ এবং অন্য মাথা খোলা ; সাইজে ১' ফুট লম্বা হ'লেই চলবে।

প্রস্তুত প্রণালী :

১। প্রথমে দুধটা চিনি মিশিয়ে জ্বাল দিয়ে রাখুন।

২। 'বোরা চাল' ধুয়ে ৪।৫ ঘণ্টা পর্য্যন্ত ভিজতে দিন।

৩। ভিজে ফু'লে উঠলে পরে বাঁশের টুকরো বা চোঙার মধ্যে চালটা জল থেকে ছেঁকে ভ'রে ফেলুন ; তারপরে একটি বাঁশের গিঁঠ অথবা একখণ্ড ন্যাকড়া বাঁশের মধ্যে ঠেসে খোলা মাথাটি বন্ধ ক'রে দিন।

৪। এবার ঢিমে আগুনে রেখে চোঙাটি পুড়তে দিন ; বাঁশের চোঙাটিতে যেমন পোড়া রং ধরতে থাকবে, তেমন ধীরে ধীরে ভেতরের চাল মোটা ও সেদ্ধ হ'য়ে জমে আসবে।

৫। তখন চোঙাটি ছাড়িয়ে নিয়ে ভেতর থেকে চালের জমে যাওয়া শক্ত শাঁসটা বা'র ক'রে ফেলতে হ'বে। এর চেহারা এখন বাদামী রংয়ের জমানো কুল্পী বরফের মত হ'বে।

৬। এবার ছুরি দিয়ে পুরু পুরু চাক্তিতে কেটে নিয়ে সেগুলো মিষ্টি দুধে ডুবিয়ে দিলেই 'চোঙা-পিঠে' তৈরী হ'ল।

আসামে প্রাতরাশের ডিশে 'চোঙা-পিঠা' খুব আদরনীয়। বাঁশ পোড়া গন্ধটি অসমীয়াদের বিশেষ পছন্দ। লুচি, পরোটা কিম্বা রুটি, বিস্কিট দিয়ে জলযোগের রেওয়াজ আসামে তত প্রচলিত নেই। 'বোরা চালটি'ই আসামে জলখাবার তৈরীর প্রধান মাধ্যম।

'মোদক' (মহারাষ্ট্র)

উপকরণ ঃ

সুগন্ধী আতপ চাল (কামিনী বা গোবিন্দভোগ জাতীয়)	২ পেয়ালা
গুড় (পরিষ্কার, আখের)	১ ,, (ঠাসা ঠাসা)
জল	৩ ,,
নারকেল (ঝুনো)	১ টি
ছোট এলাচ	৪ টি
বাদাম তেল	১ টেব্‌ল্ চামচ
নুন (স্বাদের জন্য মাত্র)	১ টিপ্

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। চাল বেছে ধু'য়ে ঘণ্টা তিনেক ভিজিয়ে রাখুন ; তারপরে 'ঘাট্‌টি' বা উদুখল কিম্বা হামাম দিস্তাতে ভাল ক'রে কু'টে নিন ; সূক্ষ্ম তারের চালুনীতে যথারীতি চেলে, চাল থেকে মিহি গুঁড়ো বা ময়দা বানিয়ে নিন।

দু' পেয়ালা চালের থেকে তিন পেয়ালা ময়দা বেরোবে। আমাদের দেশের যে কোন পিঠার জন্য কিম্বা দক্ষিণ ভারতীয় 'মুরুক্কু'র জন্য যে কায়দায় ময়দা তৈরী করা হয়, অবিকল সে কায়দাতেই এই গুঁড়োও তৈরী করতে হ'বে।

২। চালের গুঁড়ো সম্ভব হ'লে রোদে দিয়ে, অন্যথায় কাঠখোলাতে হাল্‌কা ভাবে ভেজে পুরোপুরি শুকিয়ে নিন।

৩। একটি পেতলের হাঁড়ীতে জলটা ঢেলে আঁচে চাপান ; যখন খুব গরম হ'য়ে ফুটবার উপক্রম হ'বে তখন নামিয়ে ফেলুন।

৪। এবার গরম জলে তেল ও নুন মিশিয়ে নিয়ে চালের ময়দাটা ঢেলে দিন এবং খুন্তী দিয়ে নেড়ে চেড়ে মিশিয়ে ফেলুন।

৫। আঁচ মৃদু ক'রে হাঁড়ীটি আবার আঁচে রাখুন এবং মুখে ঢাক্‌না দিয়ে ঐভাবে বসিয়ে রাখুন।

৬। মিনিট দুই ঐভাবে থাকবার পরে যখন হাঁড়ীর থেকে জোরে জোরে ভাপ বেরোতে আরম্ভ হ'বে, তখন হাঁড়ীটি আঁচ থেকে নামিয়ে ঢাকা দিয়ে ৫ মিনিট সময় রেখে দিন।

চালের ময়দার এই কাই থেকে 'মোদকে'র খোলা তৈরী হ'বে।

৭। এদিকে, নারকেলটি মিহি কুরুনীতে কুরিয়ে নিন ; এলাচের দানা-গুলি পিষে রাখুন।

৮। নারকেল কোরার সঙ্গে গুড় ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে পাক দিতে থাকুন ; পেতলের কড়া'তেই পাক দেওয়া ভাল, তাতে নীচে লাগবার ভয় থাকবে না।

৯। পাকটি হাতে যখন চট্‌চটে বোধ হ'বে, তখন নামিয়ে ঠাণ্ডা হ'তে দিন।

এই পাক থেকে 'মোদকের' পুর হ'বে ;

এবার 'মোদক' গড়ানোতে হাত দিন :

(১) কাইয়ের ঢাক্‌না খুলে খানিকটা কাই বা'র ক'রে একটি থালাতে রাখুন ; হাঁড়ীটি ঢেকেই রাখবেন, যাতে ভেতরের বাকি কাই গরম থাকে।

(২) সামান্য গরম থাকতে থাকতে উপরে একটু তেল ও জলের ছিঁটে দিয়ে থালার কাইটা লুচি পরোটার ময়দার মত ক'রে ঠেসে নিন। সমস্ত ডেলা-চাকা মিলে গিয়ে কাইটা মোলায়েম তালে পরিণত হওয়া চাই।

(৩) এখন এই তাল থেকে ছোট ছোট গুটি কেটে নিন এবং প্রত্যেকটি গুটি থেকে আঙুলে টিপে বাটির মত খোল প'ড়ে নিন, খোলের মধ্যে আন্দাজমত নারকেলের পুর ভ'রে খোলের মুখ টেনে বন্ধ ক'রে দিন ; আঙ্গুলের চাপে প্রত্যেকটির মাঝখানটা উঁচু ক'রে টেনে একটি মঠ বা মন্দিরের আকৃতিতে গ'ড়ে ফেলুন।

(৪) এবার একটি সস্‌প্যানে খানিকটা জল দিয়ে আঁচে চাপান ; একটি ভারী বাটিতে একটুখানি জল দিয়ে সেটি প্যানের মাঝখানে বসিয়ে দিন ; বাটির উপরে একটি চালুনী ('টোকনী') চাপিয়ে দিন ; একটুকরো মাপমত কাপড় জলে ভিজিয়ে, নিংড়ে নিয়ে চালুনীর উপরে ছড়িয়ে পাতুন।

(৫) ভিজা কাপড়ের উপরে ৩।৪টি ক'রে গড়ানো 'মোদক' একবারে সাজিয়ে দিয়ে সস্‌প্যানের মুখ ঢেকে দিন।

(৬) পাঁচ মিনিট এইভাবে সেদ্ধ হ'বার পরে চালুনীশুদ্ধ 'মোদক'গুলি নামিয়ে নিন এবং হাত ভিজিয়ে 'মোদক'গুলি ('ইড্‌লী'র কায়দায়) কাপড় থেকে তুলে রেখে দিন। এই নিয়মেই সবগুলি বানাতে হ'বে।

মহারাষ্ট্রীয়েরা ঘি সহযোগে 'মোদক' পরিবেশন ক'রে থাকেন।

'কালা কাঁদ' (পাঞ্জাব)

উপকরণ :

দুধ (খাঁটি মোষের)	৬	পেয়ালা
চিনি	৩/৪	,,
পেস্তা ও বাদাম কুচি	১	টেব্‌ল্ চ
গোলাপ জল	১	,,
বা		
ছোট এলাচের গুঁড়ো	১	চা চামচ
টার্টারিক এসিড (tartaric acid)	২	টিপ্

প্রস্তুত প্রণালী :

১। স্টীল্ বা এলুমিনিয়ামের (কাঁসা-পেতল নয়) কড়াই বা ডেক্‌চিতে দুধটা জ্বাল দিতে থাকুন।

২। দুধ ম'রে অর্ধেক হ'য়ে গেলে 'টার্টারিক এসিড'টুকু মিশিয়ে দিন এবং একটি স্টীল্ বা কাঠের চামচ দিয়ে ভাল ক'রে নাড়তে থাকুন।

৩। দুধটা ক্রমে বেশ মোলায়েম ও দানাদার ক্ষীরের মত চেহারা নিতে থাকবে এবং নাড়াও নিয়মিত চালিয়ে যাবেন।

৪। থক্‌থকে হ'য়ে এলে চিনি দিয়ে ঢিমে আঁচে আবার নাড়তে থাকুন। এই সময়ে মেওয়াকুচি ও সুগন্ধীটুকু মিশিয়ে দিন ; বরফির মত পাকটি এঁটে এলে সামান্য একটু থানি প্লেটে ঢেলে দেখুন উপযুক্তমত জমছে কিনা।

৫। জমে গেলেই একটি ভাসামত পরাতে এবার এ'টি ঢেলে ফেলুন ; $\frac{1}{2}''$ ইঞ্চির চেয়ে কম পুরু ক'রে ঢালবেন না।

৬। ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে ($১\frac{1}{2}'' \times ১\frac{1}{2}''$) বর্গ ইঞ্চি মাপের চৌকো ক'রে কেটে তুলে নিলেই 'কালাকাঁদ্' তৈরী হ'য়ে যাবে।

উঃ ভারতের মিষ্টির মধ্যে 'কালাকাঁদ্' খুবই জনপ্রিয়। ঐ সব দেশে মোষের দুধই বেশী চলে। মোষের দুধ ঘন ও সারবান। এদেশে মোষের দুধের অভাবে গরুর দুধ দিয়ে করা সম্ভব। তবে দুধ পরিমাণে অন্ততঃ দেড়গুণ বেশী লাগবে এবং 'টার্টারিক এসিড'ও অনুপাতে বেশী প্রয়োজন হ'বে।

'গুলাব জামুন' (উত্তর প্রদেশ)

উপকরণ :

গরুর দুধ	৩ পেয়ালা
মোষের দুধ	১ ,,
ঘি	৪ ,,
চিনি	৩ ,,
জল	১½ ,,
ময়দা	৩ চা চামচ
ছানা (নরম)	৩ ,, ,,
গোলাপ জল	৩।৪ ,, ,,
বেকিং পাউডার	২ টিপ্
বেকিং সোডা	১ ,,

প্রস্তুত প্রণালী :

১। দুধ জ্বাল দিয়ে শুক্‌নো ক্ষীর তৈরী ক'রে রাখুন।

২। চিনি ও জল এক সঙ্গে মিশিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন। রসের 'গাদ্'টা কেটে পরিষ্কার ক'রে নিন ; মালপোয়ার রসের মত গাঢ় হ'লে পরে নামিয়ে রাখুন।

৩। ময়দা, বেকিং সোডা ও পাউডার মিহি চালুনীতে চেলে নিয়ে খোয়া ও ছানার সঙ্গে ভালভাবে মেখে ফেলুন। (খোয়ার পরিমাণ ময়দার অন্ততঃ ১৬ গুণ হওয়া দরকার। অর্থাৎ, খোয়া : ময়দা = ১৬ : ১)।

৪। হাতের তালুতে ঠেসে ময়দা ও খোয়ার তালটি খুব মোলায়েম ক'রে নিন যেন সহজেই গুলির মত বানানো চলে এবং গুলির গায়ে ফাট্ না ধরে।

৫। এবার ছোট ছোট লেচি কেটে পান্তুয়ার মত লম্বাটে কিম্বা গোলাকার ক'রে ক্ষীরের বল বানিয়ে রেখে দিন। এগুলিই 'গুলাব জামুন' হ'বে।

৬। কড়া'তে ঘি খুব তাতিয়ে ২।৩টি ক'রে বল একবারে ছাড়ুন এবং পরে আঁচ মৃদু ক'রে নিয়ে গাঢ় বাদামী রংয়ে ভেজে তু'লে নিন।

৭। গরম থাকতে থাকতে ঈষদুষ্ণ চিনির রসে ভাজা 'গুলাব জামুন্' ফেলে দিন এবং রসে ভারী হ'য়ে গেলে ছেঁকে তুলে ফেলুন। ঠাণ্ডা বা গরম যে ভাবে খুসী খেতে পারা যায়। রসের মধ্যে আগেই সুগন্ধী ঢেলে দেবেন।

॥ কয়েকটি জনপ্রিয় আমিষ জলখাবার ॥

ডিমের 'ডেভিল' (উপযোগীকৃত)

উপকরণ ঃ

ডিম (ডেভিলের জন্য)	৬টি
ডিম ('ক্রাম্' মাখবার জন্য)	১টি
আলু (বড়)	৩টি
টমেটো কিম্বা	১টি
টক দৈ বা ভিনিগার (ইচ্ছা হ'লে)	১ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্ (পরিহার্য্য)	১
পিঁয়াজ বাটা (মিহি)	৩
আদা বাটা	১ চা চামচ
রসুন বাটা	১/৪ " "
লংকা বাটা	১/২ " "
চিনি	১/২ " "
গরম মশলার গুঁড়ো (পছন্দ হ'লে)	১ টিপ্ (বড়)
গোল মরিচের গুঁড়ো	১ " "
কাঁচা লংকা (কুচিয়ে)	২ টি
ঘি	১½ পেয়ালা
রুটি বা বিস্কুটের গুঁড়ো (crumb)	২ "
মাংসের কিমা	২০০ গ্রাম
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। কিমা নুন দিয়ে সুসিদ্ধ ক'রে রাখুন।

২। ছয়টি ডিম ও আলু আস্ত সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে নিন ; আলুগুলি গরম থাকতে থাকতে কাঁটায় পিষে মিহি ক'রে রাখুন ; ডিমগুলি লম্বালম্বি চিরে কুসুম বার ক'রে খোলাগুলি সরিয়ে রাখুন।

৩। এবার আলুতে ময়দা, গোলমরিচ ও সামান্য নুন মেখে মোলায়েম কাই বানিয়ে নিন।

৪। আন্দাজ দুই টেব্‌ল চামচ ঘিতে প্রথমে পিঁয়াজ, পরে আদা, রসুন ও চিনি দিয়ে হাল্‌কা রংয়ে ভেজে নিন ; টমেটো ধুয়ে ছোট ক'রে কেটে (অথবা, বিকল্প যা দেবার ইচ্ছা) এবং কিস্‌মিস্‌ ধুয়ে বেছে ফেলে দিন।

৫। মশলা ভাজা হ'য়ে গেলে কিমা দিয়ে আবার ভাজুন এবং পুরো শুকিয়ে গেলে সবশেষে গরম মশলা ও কাঁচা লংকা যোগ ক'রে নামিয়ে নিলেই 'ডেভিলে'র পুর তৈরী হ'ল।

৬। এবার 'ডেভিল' গড়তে প্রথমে একদিকের আধখানা সাদা খোলে মাংসের পুর চেপে চুপে ভ'রে অন্য অর্ধেক খোল উপরে চাপা দিয়ে জুড়ে নিন ; দেখতে এখন আস্ত ডিমের মত লাগবে।

দ্বিতীয় পর্বে, আলুর কাই থেকে ডিমের চার দিকে পাত্‌লা ক'রে এক একটি পরত্‌ মাখিয়ে নিলেই 'ডেভিল' গড়ানো শেষ।

৭। বাকি রইল, শেষ ডিমটি ফেটিয়ে ডেভিলগুলি তাতে চুবিয়ে 'ক্রামে' গড়িয়ে বেশ ক'রে মেখে নেওয়া।

৮। এরপরে, ডুবো ঘিতে বাদামী রংয়ে ভেজে গরম গরম খেতে দিন।

অন্য নিয়মে :

(১) মাংসের বদলে পোনা বা চিংড়ী মাছের পুর ভ'রেও চমৎকার 'ডেভিল' বানানো চলে। চিংড়ীর সঙ্গে মিহি বাটা নারকেল এক ডেসার্ট্‌ চামচ আন্দাজ দিতে চেষ্টা করবেন।

(২) সিদ্ধ ডিমের কুসুম হাতে মোটা ক'রে ভেঙ্গে মাছ বা মাংসের কিমা নামাবার আগে মিশিয়ে দিয়েও মিশ্র পুর তৈরী হ'তে পারে।

(৩) ডবল খোলে 'ডেভিল' না বানিয়ে একদিকের সাদা খোলে মাত্র পুর ভ'রে উপরটা খোলা রেখেও ডিমের 'ডেভিল' তৈরী হ'তে পারে। সেক্ষেত্রে, ৬টি ডিমে ১২টি 'ডেভিল' বেরোবে।

(৪) ডিমের একদিকের খোলায় কুসুম যেমনকার তেমন রেখে, অন্যদিকের কুসুম কিমায় মিশিয়ে (বা না মিশিয়ে) খালি খোলটি পুরে ভ'রে, তারপরে দু'টি খোল জুড়ে নিয়েও ডেভিল বানাতে পারেন।

(৫) খুব সাদাসিধেভাবে তৈরী পছন্দ হলে কুসুম শুদ্ধ ডিমের খোলের অর্ধাংশগুলি একটু গোলমরিচ বা লংকার গুঁড়ো ও রাই (mustard) মেখে, ভিনিগারে গোলা ময়দার পাত্‌লা প্রলেপ দিয়ে ঘিতে ভেজে নিলেই চলবে।

মাছের কচুরী

উপকরণ :

পোনা বা অন্য বড় মাছ	২০০ গ্রাম
ময়দা	৩ পেয়ালা
ঘি	২
আদা বাটা	২ চা চামচ
লংকা বাটা	১ " "
হলুদ বাটা (পছন্দ হলে)	১/৪ ,, ,,
রসুন বাটা (ভাল লাগলে)	যৎসামান্য
গরম মশলা — দারচিনি	১/২" ইঞ্চি
গরম মশলা — ছোট এলাচ	১ টি
গরম মশলা — গোলমরিচ	৪।৫ দানা
চিনি (স্বাদের জন্য)	নামমাত্র
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। মাছ সেদ্ধ ক'রে কাঁটা ও ছাল বাদ দিয়ে মোটা ক'রে ভেঙ্গে রাখুন ; গরম মশলা গুঁড়িয়ে নিন।

২। এখন, ২ টেব্‌ল্ চামচ ঘি কড়া'য় তাতিয়ে প্রথমে রসুন ও আদা, পরে হলুদ, লংকা দিয়ে ক'সে নিয়ে মাছের কিমা ঢেলে দিন ; নুন ও চিনি ঐ সঙ্গে দিন এবং লাল ও ঝর্‌ঝরে ক'রে ভেজে গরম মশলার গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে রাখুন। এই কিমাতেই কচুরীর পুর হ'বে।

৩। ময়দাতে ২ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে লুচির ময়দার মত ক'রে তাল মেখে ফেলুন।

৪। তাল থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে বাটির আকারে খোল গ'ড়ে রাখুন ; মাছের পুর একটু ক'রে খোলে ভ'রে কিনারগুলি মাঝখানে টেনে লেচি বন্ধ ক'রে দিন।

৫। এবার, মোটা ধরনের লুচি বেলে, বাকি ঘিয়ে লাল্‌চে ক'রে ভেজে তুললেই কচুরী প্রস্তুত।

গরম গরম খাওয়াবেন। ঠাণ্ডা হ'লে আঁশ্‌টে গন্ধ লাগতে পারে।

মাছ ফ্রাই বা Fish Fry (উপযোগীকৃত)

(১) ভেট্‌কী বা চাঁদা (Pomfret) মাছের ফ্রাই

উপকরণ :

মাছের স্লাইস্‌ বা fillet১	৬ টি
পিঁয়াজ (বড়)	৩ টি
আদা	১'' ইঞ্চি
ভিনিগার বা লেবুর রস	২ টেব্‌ল্‌ চামচ
রুটির গুঁড়ো (crumb)	১ পেয়ালা
ঘি	১ "
ডিম২	১ টি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। মাছ ভাল ক'রে ধুয়ে চেপে জল নিংড়ে রাখুন।

২। পিঁয়াজ বেটে রস বার ক'রে নিন; আদাও বেটে রস বার ক'রে রাখুন।

৩। এবার মাছে নুন, ভিনিগার ও আদা পিঁয়াজের রস মেখে ঘণ্টা ২।৩ মজতে দিন।

৪। ডিম ভেঙ্গে মোটামুটি ফেটিয়ে নিন এবং একটি 'প্লেট' বা কাগজের উপরে রুটির গুঁড়ো পুরু ক'রে ছড়িয়ে ফেলুন।

৫। মাছের খণ্ড এক একটি ক'রে ঝেড়ে তুলে নিয়ে ডিমের গোলাতে ডুবিয়ে দিন।

৬। এর পরে ডিম মাখানো মাছ এক হাতে বিস্কুট বা রুটির গুঁড়োর উপরে রেখে, অন্য হাতে গুঁড়ো উপরে ছড়িয়ে উল্‌টে পাল্‌টে মেখে নিন; হাত দিয়ে চেপে চেপে ভাল করে গুঁড়ো লাগিয়ে নেবেন এবং দুই হাতে ঝেড়ে আল্‌গা গুঁড়ো ফেলে দেবেন। এইভাবে সব টুকরোগুলি ডিমে ডুবিয়ে ও গুঁড়ো মাখিয়ে রাখুন।

৭। এরপরে, ফ্রাইং প্যানে ঘি তাতিয়ে ঢিমে আঁচে একটি একটি ক'রে মাছ বাদামী রংয়ে ভেজে তুলুন ; এক পিঠ লাল্‌চে হ'লে উল্‌টে অন্য পিঠ ভাজবেন।

মাছ ফ্রাইয়ের সঙ্গে একটু সালাদ পরিবেশন করতে পারলে সবাই ভাল খাবেন।

[১] মাছের টুক্‌রো বা fillet খুলতে ১½"/২" ইঞ্চি চওড়া এবং ৩"/৩½" ইঞ্চি লম্বা রাখবার নিয়ম। মাছের সাইজ বুঝে অবশ্য ছোটও রাখা চলে। আজকাল মাছওলারাই খদ্দেরের পছন্দমত 'স্লাইস্‌' খুলে দিয়ে থাকে। সে সুযোগ না পেলে, ধারালো পাত্‌লা ছুরির সাহায্যে নিজেরাই কেটে নেবেন। চামড়া বাদ দিয়ে fillet করবেন।

[২] যাঁরা ডিম খান না তাঁরা ডিমের বদলে পুরু করে জলে এরারুট (বা কর্ণফ্লাওয়ার বা ময়দা) গুলে নিয়ে মাছ ডুবাতে পারেন। মাছে মাখানো উদ্বৃত্ত আদা-পিঁয়াজের রসটুকুও এরারুট গুলবার সময় মিশিয়ে দেবেন। ভরা ভরা ২ চা চামচ এরারুট গোলাই ৬ পীস্‌ মাছের জন্য যথেষ্ট।

(২) তপ্‌সে ফ্রাই

একই নিয়মে তপ্‌সে মাছের ফ্রাইও হ'তে পারে। তবে এই মাছ আস্তই ভাজা হয়। কাটবার সময়ে মুখের শুঁড় ফেলে আঁশ ছাড়িয়ে নেবেন ; যথারীতি গলার একটু নীচে কেটে পিত্তি, তেল ও (ডিম থাকলে) ডিম বার ক'রে ফেলে দেবেন। ডিম রেখে ভাজতে হ'লে সাবধানে ডিম বাঁচিয়ে বাকি অবাঞ্ছনীয় অংশে ফেলে দিতে হ'বে।

মাছের 'চপ' (উপযোগীকৃত)

উপকরণ

আলু	২৫০ গ্রাম
রুই, কাৎলা জাতীয় মাছ	২৫০ ,,
পিঁয়াজ কুচি	২ পেয়ালা (ভরা ভরা)
বিস্কুট বা রুটির গুঁড়ো	১½ ,,
ঘি বা বনস্পতি ঘি	১ ,,
* দারচিনি	১" ইঞ্চি
* ছোট এলাচ	২ টি
* গোল মরিচ	৪।৫ ,,
* জিরা	½ চা চামচ
আদাবাটা	১ ,, ,,
রসুন বাটা (পছন্দ হ'লে)	¼ ,, ,,
লংকা বাটা	¼ ,, ,,
হলুদ বাটা (পরিহার্য্য)	¼ ,, ,,
চিনি	½ ,, ,,
সরষের তেল	২ টেব্‌ল্‌ চামচ
কিস্‌মিস্‌ (ধোয়া, বাছা)	১ ,, ,,
তেজপাতা	২।১ টি
টমেটো (রুচি হ'লে)	১ টি
কাঁচা লংকা (কুচিয়ে)	২ টি
ডিম১	১ টি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তারকা চিহ্নিত মশলাগুলি শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়িয়ে নিন ; টমেটো ধুয়ে খণ্ড ক'রে রাখুন।

২। পরে মাছ সেদ্ধ ক'রে কাঁটা বেছে কিমা ক'রে ফেলুন ; জল এমন

আন্দাজে দিয়ে সেদ্ধ করুন যাতে গায়ে শুকিয়ে যায় ; অনেকে সেদ্ধ জলটা ফেলে দেন ; কিন্তু, তাতে অযথা মাছের সার গুণ বেরিয়ে যায়।

৩। কড়া'য় তেল তাতিয়ে তেজপাতা ছিঁড়ে ফোঁড়ন দিন ; পিঁয়াজকুচি হাল্‌কা বাদামী রংয়ে ভেজে, আদাবাটা ছাড়ুন। ঢিমে আঁচে এক আধ মিনিট নেড়ে চেড়ে বাকি বাটা মশলা, চিনি ও কিস্‌মিস্‌গুলি দিন ; মশলা ভাজা হ'লে প্রথমে টমেটো ও পরে কিমা দিয়ে আবার ভাজুন ; সঙ্গে আন্দাজমত নুন দেবেন। শুকিয়ে ঝর্‌ঝরে হ'য়ে এলে কাঁচা লংকার কুচি ও অর্ধেকটা ভাজা মশলার গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নেবেন ; এটি হ'বে 'চপের' পুর। স্বাদটা একটু মিষ্টির দিকে হ'লেই খেতে ভাল।

৪। এবার আলু আস্ত সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে নিন এবং গরম থাকতে থাকতে কাঁটা দিয়ে মিহি ক'রে পিষে ফেলুন। এর সঙ্গে বাকি ভাজা মশলার গুঁড়ো ও আন্দাজমত নুন মেখে নিলেই 'চপে'র খোলা প্রস্তুত হ'ল।

৫। আলুর তাল থেকে মুরগীর ডিমের সাইজে গুটি কেটে বাটির মত খোল গ'ড়ে রেখে দিন।

৬। প্রত্যেকটি খোলে খানিকটা ক'রে পুর ভ'রে আস্তে আস্তে ধারগুলি মিলিয়ে মুখ বন্ধ ক'রে ফেলুন ; হাত দিয়ে কচুরীর মত পুরু, গোল ও চ্যাপ্টা কিম্বা ডিম্বাকৃতি 'চপ্‌' গ'ড়ে রাখুন।

৭। ডিম ফেটিয়ে তাতে এক একটি ক'রে 'চপ্‌' ডুবিয়ে মাছ ফ্রাইয়ের কায়দাতে রুটির গুঁড়ো মাখিয়ে নিন।

৮। এবার ঘি তাতিয়ে মৃদু আঁচে উল্‌টে পাল্‌টে গাঢ় বাদামী রংয়ে ভেজে 'চপ্‌' গরম গরম পরিবেশন করুন।

অন্য নিয়মে ঃ

(১) আলুর খোলে পুর না ভ'রে, কিমার সঙ্গে আলু চট্‌কে মেখেও 'চপ্‌' বানানো চলে ; ডিম গোলা ও 'ক্রাম্‌' মাখানো এবং ভাজবার নিয়ম সবই এক।

(২) ডিমের গোলায় না ডুবিয়ে, কিমার সঙ্গে ডিম ভেঙ্গে মিশিয়ে নিয়েও চপ্‌ বানানো চলে ; ছোট হলে একটার বেশী ডিম দিলেই ভাল হয়।

মাংসের বা ডিমের চপ[১]

মাংসের কিমার বা ডিমের ঝুরির পুর ভ'রে একই প্রণালীতে মাংসের বা ডিমের 'চপ্' হ'তে পারে। তবে মাংসের বা ডিমের কিমায় রসুন আবশ্যিক।

১ ডিমের বদলে এরারুট গোলা ব্যবহারেও চপ হ'তে পারে। নিয়ম মাছ ফ্রাইর মত।

চিংড়ী মাছের 'কাট্‌লেট' (উপযোগীকৃত)

উপকরণ ঃ

চিংড়ী (বড় সাইজের)	৫০০ গ্রাম (৫।৬টি আন্দাজ)
*পিঁয়াজ (মাঝারী)	৮টি
*রসুন (ছোট)	১টি
*কাঁচা লঙ্কা	৬।৭টি
*আদা	১" ইঞ্চি
ডিম (বড়)	১ টি
ভিনিগার	২ ডেসার্ট্‌ চামচ
পাঁউরুটি (মোটামত)	১ স্লাইস্‌
রুটি বা বিস্কুটের গুঁড়ো	২ পেয়ালা
ঘি বা বনস্পতি ঘি	১ "
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। তারকাচিহ্নিত উপকরণ ক'টি খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে বা মোটা ক'রে বেটে নিন ; রুটির টুকরো জলে ভিজিয়ে চেপে জল নিংড়ে ফেলুন।

২। এবার এই মশলা ও রুটি একসঙ্গে মিশিয়ে আন্দাজমত নুন মেখে যতগুলি মাছ, ততগুলি ভাগে ভাগ ক'রে রেখে দিন।

৩। মাছগুলির মাথা বাদ দিয়ে কেবলমাত্র ধড়গুলির খোসা (লেজের অংশ বাদে) ও পিঠের কালো সূতো ছাড়িয়ে বেশ ক'রে ধুয়ে ফেলুন। পিঠ লম্বালম্বি চিরে দিলেই কালো সূতো বেরিয়ে যাবে।

৪। এর পরে নুন ও ভিনিগার মেখে এগুলো দু'একঘণ্টা মজতে দিন।

৫। এবার লেজ ধ'রে থুরবার ছুরির পাশ দিয়ে প্রথমে একটি মাছ পিটিয়ে পিটিয়ে এবং জোরে চেপে চ্যাপ্টা ক'রে ফেলুন ; পরে আস্তে আস্তে ছুরি দিয়ে থুরতে থাকুন ; থুরবার সময় ছুরি ও হাত ভিজিয়ে নিলে মাছ কামড়ে ধরবে না।

যেমন যেমন থুরে চলবেন, তেমন তেমন কুচো বা বাটা মসলার একভাগ

থেকে খানিকটা ক'রে মাছের মধ্যে ছড়িয়ে দিয়ে থুরে থুরে মিশিয়ে ফেলবেন। থোরা শেষ হ'বার সঙ্গে সঙ্গে পুরো ভাগটি ভালভাবে মিশে যাওয়া চাই। তখন ভিজা হাতে চেপে চেপে 'কাট্‌লেটে'র 'শেপে' গ'ড়ে রেখে দেবেন ; খোসাশুদ্ধ লেজটি বোঁটার মত থাকবে ; 'শেপ্‌'গোল, লম্বাটে যেমন খুশী রাখুন।

৬। এখন ডিম ফেটিয়ে সাবধানে একটি একটি ক'রে 'কাট্‌লেট্‌' তাতে ডুবিয়ে রুটির গুঁড়ো মাখিয়ে ফেলুন।

৭। এর পরে যথানিয়মে ঘি তাতিয়ে এক একটি ক'রে 'কাট্‌লেট্‌' ঢিমে আঁচে গাঢ় বাদামী রংয়ে ভেজে নিলেই হ'ল।

অন্য নিয়মে :

(১) পাঁউরুটি না মিশিয়ে কেবলমাত্র থোরা মাছে মসলাপাতি, নুন, ভিনিগার ইত্যাদি মেখে বেশ ৩।৪ ঘণ্টামত মজিয়ে নেবেন। পরে যথারীতি ডিম ও রুটির গুঁড়ো লাগিয়ে ভাজবেন।

তবে, রুটির ছিল্‌কা মিশালে 'কাট্‌লেট্‌' সাইজে বড় তো হ'বেই, খেতেও মোলায়েম হ'বে এবং রাঁধুনী হিসাবে 'শেপ্‌' রাখতে সাহায্য হবে।

(২) 'অনেকে' মাছ কিমা ক'রে তার সঙ্গে মশলাপাতি মিশিয়ে 'কাট্‌লেট্‌' গ'ড়ে নেন এবং পরে আল্‌গা লেজটা জুড়ে দিয়ে ডিম ও রুটির গুঁড়ো মাখিয়ে ভাজেন।

মাংসের 'কাট্‌লেট্‌' (উপযোগীকৃত)

উপকরণ ঃ

মাংসের কিমা (পাঁঠা বা ভেড়ার)	২৫০ গ্রাম
আলু (বড়)	২ টি
* পিঁয়াজ	৪ টি
* আদা	১" ইঞ্চি
* রসুন (ছোট)	১ টি
* কাঁচা লঙ্কা	৭।৮ টি
* ধনেপাতা (সম্ভব হ'লে)	১ মুঠো
ডিম	১ টি
রুটি বা বিস্কুটের গুঁড়ো	২ পেয়ালা
ঘি	১ "
ভিনিগার বা লেবুর রস	২ চা চামচ
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। কিমা সাবধানে ধুয়ে জল নিংড়ে, নুন মেখে, ভিনিগারে ভিজিয়ে রাখুন।

২। আলু সেদ্ধ ক'রে খোসা ছাড়িয়ে কাঁটায় মিহি ক'রে পিষে নিন।

৩। তারকা চিহ্নিত দফা ক'টি হয় মিহি ক'রে কুচিয়ে, কিম্বা, মোটা ক'রে পিষে রেখে দিন।

৪। এবার কিমাতে এই মশলাগুলি, আলু ও আলুর আন্দাজে নুন মিশিয়ে ভাল ক'রে মেখে ফেলুন।

৫। কিমা থেকে ডিমের সাইজে গুটি কেটে চ্যাপ্টা গোল বা ডিম্বাকৃতি 'কাট্‌লেট' বানিয়ে নিন।

৬। ডিম ফেটিয়ে তাতে এক একটি 'কাট্‌লেট্‌' ডুবিয়ে রুটির গুঁড়ো মাখিয়ে রেখে দিন।

৭। এর পরে তাতানো ডুবো ঘিতে 'কাট্‌লেট্‌' ভেজে গরম গরম খেতে দিন।

নিয়মান্তরে ঃ

(১) কাঁচা কিমায় না বানিয়ে কিমা সেদ্ধ ক'রেও 'কাট্‌লেট্' তৈরী হ'তে পারে ; ধনে পাতা ছাড়া অন্য মশলার সঙ্গে কিমা সেদ্ধ ক'রে জল মরিয়ে নিয়ে এবং শিলে মোটাভাবে বেটে নিয়ে, ডিম ও 'ক্রাম' মাখিয়ে যথারীতি ভাজা হ'বে। ধনেপাতা কিমা বাটবার পরে মেশাবেন।

(২) আলুর বদলে দুই স্লাইস্ পাঁউরুটি ভিজিয়ে জল নিংড়ে কিমার সঙ্গে চট্‌কে নিলেও চলে।

(৩) কুচোন বা বাটা মশলা কাঁচা না মেখে সামান্য ঘিতে হাল্‌কাভাবে ভেজে নিয়ে মিশানো চলে।

(৪) ডিমে ডুবোবার আগে একবার 'ক্রাম্' মাখিয়ে পরে ডিমের গোলায় চুবিয়ে দ্বিতীয়বার 'ক্রামে' গড়িয়ে নিয়ে ভাজলে 'কাট্‌লেট্' খুব মচ্‌মচে থাকে।

(৫) 'কাট্‌লেটে'র জন্য কিমা মাখাবার সময় ডিমও ভেঙ্গে মিলিয়ে নেবার নিয়ম আছে ; এই নিয়মে 'কাট্‌লেট' আর ডিমের গোলায় না ডুবিয়ে কেবল মাত্র 'ক্রাম্' মেখেই ভাজা হয়। একটির জায়গায় দু'টি ডিম ২৫০ গ্রাম মাংসের কিমাতে মাখা ভাল। বাকি নিয়ম এক।

'শামী কাবাব' (পশ্চিম এশিয়া)

উপকরণ :

মাংসের কিমা (পাঁঠা বা ভেড়ার)	৫০০ গ্রাম
ছোলার ডাল (কমবেশী)	¾ পেয়ালা
ঘি বা বাদাম তেল	১ "
পিঁয়াজ (মাঝারী)	৪ টি
* রসুন	৭।৮ দানা
* আদা	১" ইঞ্চি
* শুকনো লংকা	৫।৬ টি
* গোলমরিচ	৬।৭ দানা
* দারচিনি	১½" ইঞ্চি
* ছোট এলাচ	২।৩ টি
* লবঙ্গ	২।৩ টি
* তেজপাতা	২।৩ টি
ডিম (বড়)	১ টি
কাঁচা লংকা	২।৩ টি
ধনে পাতা বা পুদিনা	১ মুঠো
লেবুর রস	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তিনটি পিঁয়াজ মোটা ক'রে কেটে রাখুন ; ৪র্থটি খুব ছোট ও মিহিভাবে কুচিয়ে নিন ; ধনে বা পুদিনা পাতা (যা ব্যবহারের ইচ্ছা) এবং কাঁচা লংকা খুব মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন ; আদা মোটা ফালিতে কেটে নিন ; ডালটাও বেছে ধুয়ে রাখুন।

২। এক পেয়ালামত জলে কিমা, মোটা ক'রে কাটা পিঁয়াজ, নুন ও তারকা চিহ্নিত উপকরণ আস্ত ফেলে ঢিমে আঁচে সেদ্ধ করুন। ডাল ও মাংস সেদ্ধ হবার সঙ্গে সঙ্গে জল শুকিয়ে যাওয়া চাই। প্রেশার কুকারে (Pressure

Cooker) সেদ্ধ করলে সে আন্দাজে জল দেবেন। ডাল ডাঁটোমত সেদ্ধ হ'লে কাবাব খাস্তা হয়।

৩। তেজপাতাগুলি বেছে ফেলে দিয়ে কিমা ও মশলাপাতি একত্র মিহি ক'রে বেটে ফেলুন ; বাটার পরে ভিজেমত বোধ হ'লে আঁচে রেখে আবার নেড়ে চেড়ে পুরো শুকিয়ে নিন।

৪। ডিমটি ভেঙ্গে কিমাবাটায় চট্‌কে ভালভাবে মিশিয়ে রাখুন।

৫। এদিকে পিঁয়াজ, লংকা, ধনে বা পুদিনা পাতার মিহি কুচির সঙ্গে লেবুর রসটুকু মেখে রাখুন। এটি দিয়ে পুর হ'বে।

৬। কিমা বাটা থেকে পরোটার আকারে লেচি কেটে বাটির মত খোল বানিয়ে নিন ; তার পরে, লেবুর রস মিশান পুর একটু একটু ক'রে ঐ খোলে ভ'রে আঙুল দিয়ে টেনে মুখ বন্ধ ক'রে দিন ; হাত ভিজিয়ে চেপে চেপে নিখুঁতভাবে গোল, পুরু ও চ্যাপ্টা কাবাব গ'ড়ে নিন।

৭। ভাসা কড়া' বা ফ্রাইং প্যানে ঘি বা তেল তাতিয়ে কাবাবগুলি মাঝারি আঁচে লাল্‌চে ক'রে ভেজে তুলুন। ৩।৪টির বেশী একবারে না দেওয়াই ভাল।

লেবু ও পিঁয়াজ চাক্ চাক্ ক'রে কেটে, ধনে পাতা কুচিয়ে এবং কাঁচা লংকা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। সাদাসিধে সালাদের যে কোন একটিই এর সঙ্গে ভাল যেতে পারে।

'মীট্ লোফ্' বা Meat loaf (পাশ্চাত্য দেশ)

উপকরণ ঃ

মাংসের কিমা	৭৫০ গ্রাম
ডিম	২ টি
পিঁয়াজ	২ টি
রুটির গুঁড়ো (মিহি)	১ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
দুধ	১/২ ”
'সেলেরী' (কুচোন)	১/২ ”
মাখন	১ টেব্‌ল্ চামচ
লেবুর রস	১/২ চা চামচ
গোলমরিচের গুঁড়ো	১/৪ ” ”
জায়ফলের গুঁড়ো (পরিহার্য্য)	১ টিপ্
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। পিঁয়াজ খুব মিহিভাবে কুচিয়ে রাখুন ; দুধটা গরম ক'রে নামিয়ে রাখুন, ফুটাবেন না ; সবশেষে ডিমটি বেশ ক'রে ফেটিয়ে নিন।

২। দুই চা চামচ মাখনে পিঁয়াজ কুচি হাল্‌কাভাবে ভেজে নিন।

৩। এবার কিমার সঙ্গে মাখন ছাড়া বাকি সব উপকরণ এবং ভাজা পিঁয়াজটা মিশিয়ে ভালভাবে মেখে একটি তাল তৈরী করুন।

৪। এখন একটি ছাঁচ (mould) বা কাণা উঁচু 'বেকিং ডিশে' মাখনটা মেখে ফেলুন এবং কিমার তালটা তাতে ভ'রে চেপে চুপে মাথাটা সমান ক'রে দিন।

৫। সেঁকা চুল্লী বা oven এর সুবিধা থাকলে মাঝারী তাপে (৩২৫° ফা:) দেড় ঘণ্টার মত 'বেক্' (bake) ক'রে নিন।

যাঁদের 'আভেনে'র ব্যবস্থা নেই, তাঁরা একটি ডেক্‌চিতে জল চাপিয়ে মাংসের পাত্রটি আধাআধি ডুবিয়ে এবং মুখ ঢেকে 'মীট লোফ্' জমিয়ে নিতে

পারেন। এতে স্বাদের কোন তারতম্য হ'বে না। ভাপে জমাতেও সমান সময়ই প্রায় লাগবে।

'প্রেশার কুকারে' (Pressure Cooker) জমাতে হ'লে 'কুকারে' ½/⅓ পেয়ালা জল দিয়ে 'র‍্যাক্'টি বসিয়ে দিন। 'র‍্যাকে'র উপরে মাংসের পাত্র ভালভাবে ঢেকে, যথারীতি উঁচু চাপে ১৫।২০ মিনিট রেখে দিয়ে, তারপরে আস্তে আস্তে নিজে থেকেই 'কুকার' ঠাণ্ডা হ'তে দিন ; ততক্ষণে 'মীট্ লোফ্' তৈরী হ'য়ে যাবে।

চামচে কেটে বা ছুরি দিয়ে টুক্‌রো ক'রে, টমেটো সস্ বা অন্য কোন সস্ বা সালাদের সঙ্গে খেতে দিন।

সম্পূর্ণ বিদেশীয় কায়দার 'মীট্ লোফে'র প্রস্তুত প্রণালী এখানে দেওয়া হ'ল। ইচ্ছা হ'লে মশলাপাতির সামান্য অদল বদল ক'রে এটিকে দেশীয় রুচির উপযোগী করা সম্ভব। যেমন, 'সেলেরী'র বদলে 'পার্সলী', ধনেপাতা বা পুদিনা, লেবুর রসের বদলে 'টমেটো সস্', গোল মরিচের বদলে শুক্‌নো লংকার গুঁড়ো বা কাঁচা লংকার কুচি, জায়ফলের বদলে আদা বা রসুন বাটা এবং মাখনের বদলে ঘি উপযুক্ত বিকল্প হ'তে পারে।

মোগলাই পরোটা (উপযোগীকৃত)

উপকরণ ঃ

ময়দা	৪ পেয়ালা
ঘি	৩ „
মাংসের কিমা	$\frac{১}{২}$ „ ভরা ভরা
ডিম (বড় হ'লে)	৬ টি
কাঁচা লংকা	৭।৮ টি
পিঁয়াজ (বড)	৩ টি
আদা	১" ইঞ্চি
সোডা-বাই-কার্ব	১ টিপ্ (বড়)
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। ময়দাতে আন্দাজ মত নুন ও সোডা মিশিয়ে, ২ টেব্‌ল্ চামচ ঘিয়ের ময়েন দিয়ে মোলায়েম 'তালে' ঠেসে রাখুন।

২। এদিকে মাংসের কিমাটা ভাল ক'রে সেদ্ধ ক'রে রেখে দিন।

৩। কাঁচা লংকা, পিঁয়াজ ও আদা মিহি ক'রে কুচিয়ে রাখুন; ডিম ক'টি ফেটিয়ে নিন।

৪। এক টেব্‌ল্ চামচ ঘিতে প্রথমে $\frac{২}{৩}$ অংশ পিঁয়াজ কুচি হাল্‌কাভাবে ভেজে নিয়ে, পরে আদা ও লংকা কুচির অর্দ্ধেকটা দিয়ে দিন এবং দু'চার মিনিট নেড়ে চেড়ে মাংসের কিমাটা ও সেই সঙ্গে নুন ঢেলে দিন।

৫। বেশ ভাজা ভাজা হ'য়ে এলে নামিয়ে রাখুন।

৬। এবার ময়দার 'তাল' থেকে পরোটার মত বড় বড় লেচি কেটে পাত্‌লা গোল চাকৃতিতে বেলে নিন।

৭। একটি চাকৃতির উপরে কিছুটা কিমা সমানভাবে ও পাত্‌লা ক'রে ছড়িয়ে দিন এবং বিপরীত দুই ধার ভাঁজ ক'রে চাকৃতির মধ্যবিন্দুতে (Centre) এনে মিলিয়ে দিন।

৮। ভাঁজের উপর এবার ২।৩ টেব্‌ল্‌ চামচ ডিমের গোলা ঢেলে আবার সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।

৯। এখন বাকি দুই ধার বিপরীত দিক থেকে আর একবার ভাঁজ দিয়ে মধ্যবিন্দুতে এনে মিলিয়ে দিন। এবার পরোটার চেহারা হ'বে অনেকটা চৌকো খাম বা লেফাফার মত।

এই ভাবেই সমস্ত চাকৃতি থেকে পরোটা বেলে মাঝারি আঁচে এক একটি ক'রে ভেজে নিতে হ'বে। প্রথমে তাওয়া বা চাটুতে ২।৩ টেব্‌ল্‌ চামচ ঘি তাতিয়ে নিয়ে পরোটা ছাড়ুন এবং সাবধানে এপিঠ ওপিঠ সেঁকে নিন। দরকারমত চারদিকে আরও ঘি ছিটিয়ে হাল্‌কা রংয়ে ভেজে নেবেন।

অন্য নিয়মে :

আর একটু সাদাসিধেভাবে তৈরী করতে ইচ্ছে হ'লে, মাংসের কিমা বাদ দিয়ে, কেবলমাত্র ডিমের গোলা ঢেলে 'মোগলাই পরোটা' বানাতে পারেন। সেক্ষেত্রে, চাকৃতিটি জুড়ে গোলা ঢেলে এক ভাঁজ দিয়ে নেবেন; ই'চ্ছে হ'লে আবার গোলা ঢেলে ২য় ভাঁজটি দেবেন। এই নিয়মে ডিম আরও দু'চারটি বেশী প্রয়োজন হ'বে বলাই বাহুল্য। ভাঁজগুলি দেবার আগে ঢিমে আঁচে একটু সময় রেখে গোলাটা জমিয়ে নেবেন; তাহলে গোলা গড়িয়ে বেরিয়ে যাবে না।

কাঁচা পিঁয়াজ, শশা, টমেটো, গাজর, বীট ইত্যাদি সহযোগে তৈরী সালাদের সঙ্গে 'মোগলাই পরোটা' পরিবেশন করলে একটি সত্যিকারের সুস্বাদু জলখাবার হ'বে। অবশ্য সব্‌জী তরকারীর সঙ্গে খেতেও এই পরোটা চমৎকার লাগে।

মাংসের ঘুঙ্‌নী (উপযোগীকৃত)

উপকরণ

ছোলার ডাল	১ পেয়ালা
কাবুলী মটর	১ ,,
পিঁয়াজ কুচি	২ ,,
টক দৈ	½ ,,
ঘি	½ ,,
ভেড়া বা পাঠার মাংস (হাড় ছাড়া)	৩০০ গ্রাম
আলু (বড়)	২ টি
কাঁচালংকা	৭।৮ টি
তেজপাতা	৩ টি
সরষের তেল	২ টেব্‌ল্ চামচ
কিস্‌মিস্‌ (ইচ্ছা হ'লে বেশী)	২ ,, ,,
আদা কুচি	১½ ,, ,,
নারকেল কুচি (পরিহার্য্য)	২ ,, ,,
গোলমরিচ	৭।৮ দানা
চিনি	২ চা চামচ
হলুদ বাটা	১ ,, ,,
লংকা বাটা	½ ,, ,,
রসুনবাটা	½ ,, ,,
গরম মশলা — দারচিনি	১½'' ইঞ্চি
গরম মশলা — ছোঃ এলাচ	২ টি
গরম মশলা — লবঙ্গ	৪।৫ টি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ডাল ও মটরদানা ২।৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে নিন।

২। মাংস পরিষ্কার ক'রে খুব ছোট ছোট ডুমোতে, ধরুন ($\frac{1}{2}'' \times \frac{1}{2}'' \times \frac{1}{2}''$) ঘন ইঞ্চি মাপে কেটে রাখুন।

৩। খোসা ছাড়িয়ে আলু ঐ মাপেই কেটে ধুয়ে জল শুকিয়ে রেখে দিন ; বোঁটার দিক থেকে কাঁচা লংকাগুলি $\frac{1}{2}''$ ইঞ্চিমত চিরে রাখুন ; কিস্‌মিস্‌ ধুয়ে বেছে নিন।

৪। গোলমরিচ মোটা ক'রে থেঁতো ক'রে রাখুন এবং গরম মশলা বেটে রাখুন।

৫। এবার একটুখানি হলুদ, নুন ও ২।১ টি তেজপাতা দিয়ে ছোলা ও মটর আলাদাভাবে সেদ্ধ ক'রে নিন। নরম অথচ ঝরঝরে থাকা চাই।

৬। আন্দাজমত নুন ও গোলমরিচ দিয়ে মাংস সেদ্ধ ক'রে রাখুন ; এও যেন বেশী সেদ্ধ হ'য়ে না যায়।

৭। তেল ও অর্ধেক ঘি কড়া'য় তাতিয়ে প্রথমে আলুগুলি হাল্‌কা রং ক'রে ভেজে তুলুন ; তারপরে নারকেলকুচিও হাল্‌কাভাবে ভেজে তুলে নিন।

৮। এখন তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে পিঁয়াজকুচি ভাজুন ; রং ধরতে সুরু হ'লেই আদাকুচি দিন এবং দু' চার মিনিট মাত্র নেড়ে নিয়েই বাটা মশলা ছাড়ুন ; চিনি ও দই দিয়ে মশলা ভাজতে থাকুন।

৯। মশলা ভাজা হ'য়ে গেলে সেদ্ধ মাংস জল থেকে ছেঁকে তাতে দিন এবং বেশ শুক্‌নো ক'রে সাঁৎলে নিন।*

১০। এবার সেদ্ধ ডাল ও মটর ঢেলে দিন ; মাংস সেদ্ধ জল বেঁচে থাকলে তাও ঐ সঙ্গে দিন।

১১। সবশুদ্ধ ফুটে খিচুড়ীর মত ঘন হ'য়ে এলে, কাঁচা লংকা, আলুভাজা নারকেল ভাজা এবং ঘি, গরম মশলা দিয়ে আরও ২।১ বার ফুটিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

এবার, ঘুঁঙ্‌নী অমনি শুধু, কিম্বা ভাত, পোলাউ, রুটি বা পরোটা যার সঙ্গে খুশী খেতে দিন।

* ইচ্ছে হ'লে আলুর মত মাংসের টুক্‌রোও ঘিয়ে আলাদাভাবে ভেজে, পরে মশলাতে মেলাতে পারেন।

।। চাট্‌নী, সালাদ ও বিবিধ আনুষাঙ্গক ।।

টাট্‌কা তৈরী চাট্‌নী

ঝাল বড়া-পাকৌড়া কিম্বা পুরী-পরোটা জাতীয় নোন্‌তা খাবার ইত্যাদি শুধু শুধু খাওয়ার চেয়ে আচার বা চাট্‌নী সহযোগে খেলে তার আকর্ষণ অনেক গুণ বেড়ে যায়। এসব আচার চাট্‌নী তখন তখন তৈরী ক'রে সঙ্গে পরিবেশন ক'রতে পারলেই ভাল। অবশ্য সংরক্ষিত আচার চাট্‌নীও যে এ'সবের সঙ্গে চলে না তা নয়। কিন্তু, তারও বৈশিষ্ট্য থাকা দরকার। আমার প্রস্তুত প্রণালীগুলি বলবার সময় অনেক ক্ষেত্রেই এই আচার চাট্‌নীর আনুষঙ্গিক ব্যবহারের উল্লেখ করেছি। এই পরিচ্ছেদে টাট্‌কা তৈরী দু'চারটি চাট্‌নীর এবং অন্যান্য আনুষঙ্গিকের প্রস্তুত প্রণালী দেওয়া প্রয়োজন মনে হয়। কারণ, অনেকগুলি খাবার নিজস্ব স্বাদে গন্ধে বিশিষ্ট; তাদের আনুষঙ্গিকগুলিও বিশেষ চরিত্রের না হ'লে উপযুক্ত সামঞ্জস্য হওয়া সম্ভব নয়। অতএব, এখানে উল্লিখিত আনুষঙ্গিকগুলি আপনাদের পরীক্ষা ক'রে পরিপূরক হিসেবে পরিবেশনের জন্য অনুরোধ করি।

।১। ডাল চাট্‌না

উপকরণ ঃ

নারকোল কোরা	১ পেয়ালা (উঁচু উঁচু)
ছোলার ডাল (খোলায় ভাজা)	১ টেব্‌ল চামচ (ভরা ভরা)
ধ'নেপাতা	১ মুঠো
কারীপাতা	১ ছড়া
বাদাম তেল	২ চা চামচ
সরষে দানা	½ " "
লেবুর রস	১ " "
কাঁচা লংকা	৩ টি
শুকনো লংকা	১ টি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। নারকেল, ছোলার ডাল, ধ'নেপাতা, কাঁচা লংকা ও নুন এক সঙ্গে বেটে নিন। একটু খচ্‌খচে রেখে বাটবেন।

২। কড়া'য় তেল তাতিয়ে শুকনো লংকাটি ভেঙ্গে ফোঁড়ন দিন। তার পরে সরষে ফোঁড়ন দিন। লংকার ভাজা গন্ধ বেরোলে এবং সরষে পট্‌পট ক'রে উঠলে, কারী পাতা ফেলে দিন।

৩। নারকেল ইত্যাদি বাটার সঙ্গে ফোঁড়নের ভাজা মশলা এবং লেবুর রসটুকু মিশিয়ে নিলেই চমৎকার চাট্‌নী তৈরী হ'য়ে গেল।

দক্ষিণ ভারতীয় নোন্‌তা ভাজা খাবারের সঙ্গে এই চাট্‌নী পরিবেশন করতে পারেন।

।২। নারকেল চাট্‌নী ঃ

উপকরণ ঃ

নারকেল (মাঝারী)	১ টি
কাঁচা লংকা	৮।১০ টি অন্ততঃ
তেঁতুল	১ টি মার্বেলের মত গুলি
টক দৈ	২ টেব্‌ল চামচ
তিল তেল (বিকল্পে বাদাম তেল)	১ " "
সরষে	½ চা চামচ
হিং গুঁড়ো	¼ " "
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। নারকেলটি কুরিয়ে নিন।

২। কাঁচা লংকা ধু'য়ে বোঁটা ছাড়িয়ে রাখুন।

৩। এবার নারকেলের সঙ্গে কাঁচা লংকা, তেঁতুল এবং হিং মিশিয়ে মিহি ক'রে বেটে ফেলুন।

৪। দই ও নুন এই মিশ্রণের সঙ্গে মিশিয়ে পাত্‌লা ক'রে নিন।

৫। সবশেষে কড়াই বা ফ্রাইং প্যানে তেল তাতিয়ে সরষেটা ফোঁড়ন দিন এবং গরম গরম বাটা মণ্ডটির উপরে ছড়িয়ে ঢেলে দিন।

৬। এবার সমস্ত জিনিসগুলি একত্র মিশিয়ে মেখে নিলেই চাট্‌নী খা'বার জন্য প্রস্তুত হ'ল। 'ইড্‌লী' কিম্বা 'আড্ডে' বা 'দোসে' ইত্যাদির সঙ্গে এই চাট্‌নী খুব ভাল চলবে।

। ৩ । ধ'নে পাতার চাট্‌নী ঃ

উপকরণ ঃ

ধ'নেপাতা	১ আঁটি (বড়)
কাঁচা লংকা	৩।৪ টি বা বেশী
রসুন	৩ কোয়া
আনার দানা বা বিকল্পে	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
আমচুর	১½ ,, ,,
জিরা	½ চা চামচ
চিনি (মিষ্টি স্বাদ পছন্দ হ'লে)	½ ,, ,,
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। ধ'নে পাতার ডাঁটি থেকে পাতা গুলি ছাড়িয়ে ধু'য়ে রেখে দিন।

২। রসুনের কোয়ার খোসা ছাড়িয়ে রাখুন।

৩। কাঁচা লংকাগুলিও বোঁটা ছাড়িয়ে পরিষ্কার জলে ধু'য়ে ফেলুন।

৪। এবার সমস্ত উপকরণ ধ'নে পাতার সঙ্গে দিয়ে শিলে মিহি ক'রে পিষে নিলেই চাট্‌নী তৈরী হ'য়ে গেল।

যদি বেশী মিষ্টি স্বাদ পছন্দ হয়, তবে চিনি ১ চা চামচ মিশিয়ে নেবেন। উত্তর ভারতীয় 'নমকিন' বড়া, পাকোড়া ও ভাজাভুজির সঙ্গে এই চাট্‌নী বেশ ভাল লাগবে।

। ৪ । টকে মিষ্টিতে চাট্‌নী ঃ

উপকরণ :

নূতন তেঁতুল (পাতি লেবুর সমান)	১ গোলা
খেজুর	৫।৬ টি
কাঁচা লংকা	২ টি
চিনি (ইচ্ছে হ'লে)	সামান্য
ফুটান জল	২ টেব্‌ল্ চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। তেঁতুল ও খেজুর ধু'য়ে নিন ; খেজুরের বীচি থাকলে ছাড়িয়ে রাখুন।

২। পরিষ্কার শিলে তেঁতুল ও খেজুরগুলিতে জল ছাড়া বাকি সব উপকরণ মিশিয়ে বাটতে থাকুন। যেমন যেমন বাটাটি চিটে হ'য়ে শিলের গায়ে লাগতে চাইবে, তেমন তেমন একটু গরম জল ছিটিয়ে আবার বাটবেন।

৩। সব মিহি হ'য়ে মিশে গেলে একবার চেখে নুন মিষ্টির আন্দাজ ঠিক ক'রে নেবেন। ইচ্ছে হ'লে আরও জল বেশী দিয়ে পাত্‌লা ক'রে নিতে পারেন।

'দহি বড়া' বা ঝাল শুক্‌নো বড়ার সঙ্গে এই চাট্‌নী চমৎকার মানায়।

। ৫ । পুদিনা চাট্‌নী (পাঞ্জাব) ঃ

উপকরণ ঃ

পুদিনা শাক	১ মুঠো
পিঁয়াজ	১ টি
আনার দানা	১ টেব্‌ল্ চামচ
নুন	আন্দাজ মত

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। শাক ধুয়ে বেছে পাতা ছাড়িয়ে রাখুন।

২। পিঁয়াজ কুচিয়ে রাখুন।

৩। এবার যাবতীয় সামগ্রী একত্র মিহি ক'রে পিষে নিলেই চমৎকার চাট্‌নী হ'ল।

উঃ ভারতীয় বড়া-পাকোড়া বা কাবাব-কাট্‌লেটের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

'মেলাড়ি রসম্' বা জলের সাদা রসম্

(তামিলনাড়ু)

উপকরণ ঃ

জল	২ গ্লাস (বড়)
তেঁতুল (ছোট পাতিলেবুর সমান)	১ গুলি
গোলমরিচ গুঁড়ো (মোটা)	২ চা চামচ
জিরা গুঁড়ো (মোটা)	১ " "
সরষে দানা	১/২ " "
ঘি	১/২ " "
কারীপাতা	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

প্রণালী :

১। ডেকৃচিতে জলটা চাপিয়ে পুরো ফুটিয়ে নামিয়ে রাখুন।

২। আধ পেয়ালা আন্দাজ জলে তেঁতুলটা ভিজিয়ে ক্বাথ্ বা'র ক'রে রাখুন।

৩। এবার কড়া'তে ঘি তাতিয়ে সরষে ফোঁড়ন দিন।

৪। সরষে ফুটতে আরম্ভ হ'লে কারী পাতাগুলি ছেড়ে দিন।

৫। কারী পাতা ভাজা হ'য়ে শুকিয়ে এলে সেদ্ধ করা জলটা তাতে ঢেলে দিন; নুন দিন।

৬। এর পরে, তেঁতুলের ক্বাথ্ ও বাকি মশলা জলে মিশিয়ে কড়া'র মুখে ঢাকনা দিয়ে ফুটতে দিন। দু' চার মিনিট খুব ভালভাবে টগ্‌বগিয়ে ফুটলে পরে নামিয়ে নিন।

'ইড্‌লীর সঙ্গে রসম্' খাওয়ার রেওয়াজ আছে। এ ছাড়া, আবার 'রসমে ডুবিয়ে 'রস আমা ভড়ে'ও * তৈরী করা যায়।

* 'ঝাল বড়া' নামীয় পরিচ্ছেদ দেখুন।

'সাম্বার' (মাদ্রাজ)

উপকরণ :

অড়হর ডাল	½ পেয়ালা
বাদাম বা তিল তেল	২ টেব্‌ল্ চামচ
সাম্বার পাউডার *	১ " "
সরষে দানা	¼ চা চামচ
মেথি দানা	⅛ " "
হলুদ গুঁড়ো	½ " "
হিং গুঁড়ো	½ " "
তেঁতুল (পাতি লেবুর সাইজে)	১ গোলা
পিঁয়াজ (মাঝারি)	২।৩ টি
কাঁচা লংকা	৪ টি
কারীপাতা বা ধ'নেপাতা	১ ছড়া
নুন	আন্দাজ মত

সব্জী :—বেগুন, সজনে ডাঁটা, ঢেঁড়শ, মুলো, শালগম, ফুলকফি, 'ফ্রেঞ্চ্ বীন', টমেটো ইত্যাদি জাতীয় সব্জী ২।৩ রকমের বা আরও বেশী।

মাদ্রাজী 'সাম্বারে' বেগুন ও সজনে ডাঁটা সবচেয়ে প্রশস্ত ; কফি, বীন, টমেটো ইত্যাদি সব্জী হলে তো 'সাম্বার' খুবই শৌখীন হ'য়ে দাঁড়ায়। এখানে সব্জী হিসেবে ধরুন :

বেগুন (সরু 'লুট্‌কী' জাতীয়)	২ টি
সজনে ডাঁটা (কচি ও লম্বা)	২ টি
ঢেঁড়শ	৪।৫ টি

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সব্জীগুলি সাধারণ আন্দাজে কেটে নিন ; ঢেঁড়শ ক'টির বোঁটা ঘেঁসিয়ে কেটে ফেলে দিন এবং ঢেঁড়শগুলি আস্ত রাখুন।

২। পিঁয়াজগুলি বেশ মোটা ক'রে কুচিয়ে নিন ; কাঁচা লংকা বোঁটা ফেলে বোঁটার দিক থেকে আধাআধি চিরে রাখুন।

৩। ½ পেয়ালা জলে তেঁতুলটুকু ভিজিয়ে ক্বাথ্ পুরো বা'র ক'রে ফেলুন।

৪। কেবলমাত্র হলুদ গুঁড়োটা দিয়ে ডাল সেদ্ধ ক'রে নিন ; বলা বাহুল্য, ডাল ভাল ক'রে ভিজিয়ে খোসা ময়লা আগে পরিষ্কার ক'রে নিতে হ'বে। অড়হর ডালে নুন সেদ্ধ হ'বার আগে দিতে হয় না, তাতে গ'লতে দেরী হয়।

৫। ডেক্‌চিতে ঘি চড়িয়ে প্রথমে মেথি ও সরষে ফোঁড়ন দিন এবং পরে হিংটা ফেলে দিন ; পিঁয়াজ কুচি তেলে দিন ; পিঁয়াজের কিনারে রং ধ'রে সামান্য নরম হ'য়ে এলে সজ্জীগুলি ছেড়ে দিন ; তরকারীগুলি ২।৩ মিনিট সাঁৎলে নিয়ে কারীপাতা, সাম্বার পাউডার, নুন ও কাঁচা লংকা মিশান।

৬। মিনিট দু' এক নেড়ে চেড়ে ডালটা ঢেলে দিন ; ঢিমে আঁচে ডেক্‌চি ঢেকে ডাল ও তরকারী একসঙ্গে সেদ্ধ হ'তে দিন।

৭। সজ্জী সুসিদ্ধ হওয়া পর্য্যন্ত দরকারমত জল ছিটিয়ে দেবেন এবং ডাল সেদ্ধ হ'য়ে গেলে তেঁতুল গোলা জল মিশিয়ে আবার ৪।৫ মিনিট ফুটতে দিন ; মাঝারি মত গাঢ় হ'য়ে এলে নামিয়ে 'সাম্বার' গরম গরম খেতে দিন। হাল্‌কা টক স্বাদ হ'বে, কড়া নয়।

দঃ ভারতীয়েরা ভাত ডাল ছাড়াও 'ইড্‌লী' ও 'দোসে'র সঙ্গে এই ডাল খেয়ে থাকেন ; ভারতবর্ষের সর্বত্রই এখন 'সাম্বার' খুব জনপ্রিয়।

* বড় বড় শহরে আজকাল তৈরী **'সাম্বার পাউডার'** কিনতে পাওয়া যায়। ঘরে বানাতে হ'লে সংগ্রহ করুন :

শুক্‌নো লংকা	৫০ গ্রাম
অড়হর ডাল	১ ডেসার্ট চামচ
ছোলা ডাল	১ " "
ধ'নে	৪ টেব্‌ল্ চামচ
গোলমরিচ	৪।৫ দানা

তারপরে, ডালগুলি খোলায় ভেজে বাদামী রং ক'রে নিন ; শুক্‌নো লংকায় ১ চা চামচ তেল ও নুন মেখে শুক্‌নো খোলায় ভেজে মচ্‌মচে ক'রে রাখুন ; ইচ্ছে হ'লে ধ'নে, গোলমরিচও খোলাভাজা ক'রে নিন।

এবার, সবগুলি আলাদাভাবে গুঁড়িয়ে নিলেই পাউডার প্রস্তুত।

'সালাদ' (Salad)

ফরাসী দেশ 'সালাদে'র জন্মভূমি হ'লেও, আজ পৃথিবীর সমস্ত দেশেই 'সালাদ' একটি পুষ্টিকর জনপ্রিয় খাদ্যরূপে সমাদৃত। আমাদের দেশেও 'সালাদে'র উপকারিতা উপলব্ধির সঙ্গে সঙ্গে এর বহুল প্রচলন দেখা যাচ্ছে।

বেশীর ভাগ শাকসব্জী আমরা মশলাপক্ক বা রান্নাকরা অবস্থায় গ্রহণ করি ব'লে তার 'ভিটামিন' (vitamin) বা খাদ্যপ্রাণ অনেকাংশে নষ্ট হ'য়ে যায়। আধুনিক বিজ্ঞানসম্মত খাদ্য ব্যবস্থায় সেজন্যই কাঁচা শাক সব্জী ফলমূল ইত্যাদির স্থান খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এইগুলি কিছু পরিমাণে আমাদের প্রাত্যহিক খাদ্য-তালিকাভুক্ত হওয়া একান্ত আবশ্যক। গৃহবিজ্ঞানীদের অনুরোধক্রমে এই অধ্যায়ে সালাদের কয়েকটি বিশিষ্ট নমুনা উপস্থিত করছি।

সালাদের উপযোগী শাকসব্জী ও ফলমূলের মধ্যে এবং আমিষ উপকরণের মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি প্রধান :

কাঁচা ও সবুজ পাতা জাতীয় : 'লেটিস্' (lettuce), পালংশাক ও বাঁধাকফির কচিপাতা ইত্যাদি।

মূলজাতীয় : আলু, ওলকফি, শালগম, গাজর, বীট্ ইত্যাদি।

অন্যান্য সব্জী : বীন্, শশা, 'লীক্' (leek), পিঁয়াজ, মুলো, টমেটো, সিমলাই মরিচ (capsicum), ফুলকফি, মটরশুঁটি, পিঁয়াজ কলি ইত্যাদি।

সুগন্ধ শাকপাতা : 'সেলেরী' (celery), 'পার্সলী' (parsley), পুদিনা, ধনে পাতা, সরষেশাক, লেবু ও রসুন প্রভৃতি।

আমিষ : মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি।

এ ছাড়াও, 'চীজ্' (cheese) ও নানারকমের ফল (তাজা বা শুকনো) এবং যে কোনরকমের বাদাম দিয়ে 'সালাদে' অসংখ্য বৈচিত্র্য আনা যায়।

'সালাদ' প্রধানতঃ দুই রকমের হ'তে পারে—হাল্কা ও ওজনদার। হাল্কা সালাদ সাধারণতঃ শাকসব্জী ও ফলমূলের সঙ্গে একটি ড্রেসিং (dressing) বা সজ্জা মিলিয়ে তৈরী হয়। এবং ভারী খাওয়ার সঙ্গে পরিপূরক হিসাবে পরিবেশিত হয়। ওজনদার সালাদে শরীর গঠনোপযোগী উপাদান মিলিয়ে বিশেষ পুষ্টি আরোপ করা হয়; যেমন, মাছ, মাংস, ডিম

'চীজ্' ইত্যাদি। বিদেশে এসব সালাদের সঙ্গে কিছু রুটি মাখন বা আলু সহযোগে একটি ভারী ভোজনপর্ব সমাধা হ'য়ে যায়।

সালাদের ড্রেসিং নানা হাতের কৌশলে অসংখ্য স্বাদ ও গন্ধ ধারণ করলেও এগুলি মূলতঃ ফরাসী দেশের দু'টি প্রধান ড্রেসিংয়েরই রূপান্তর মাত্র। 'সালাদ' তৈরীতে হাত দেবার আগে কয়েকটি নামকরা ড্রেসিংয়ের সঙ্গে পরিচিত হ'য়ে নিন ; কারণ, এগুলিকে আশ্রয় ক'রেই দেশে বিদেশে যাবতীয় রকমারী সালাদ প্রস্তুত হ'য়ে থাকে।

। ১। 'ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং' (French Dressing) ১ পেয়ালার মাপ

উপকরণ :

'অলিভ অয়েল' (Olive Oil) বা অভাবে 'সালাদ অয়েল' (Salad Oil)	৮ টেব্‌ল্ চামচ
ভিনিগার বা লেবুর রস	৪ " "
'পার্সলী' শাকের কুচি (মিহি)	১ " "
পিঁয়াজকুচি (মিহি) *	১ চা চামচ (উঁচু উঁচু)
'মাস্টার্ড' বা রাই	১/৪ " "
নুন	১/৪ " "
গোলমরিচের গুঁড়ো (সাদা)	১ টিপ্

প্রস্তুত প্রণালী :

১। শুক্‌নো উপকরণগুলি আগে মিশিয়ে, তার সঙ্গে তেল ও ভিনিগার (বা লেবুর রস) মিলিয়ে নিন।

২। এবার একটি কাঁটা বা ফেটানে (whisk) দিয়ে ভালমত ঘুঁটতে ঘুঁটতে গাঢ় মিশ্রণে রূপান্তরিত করুন। বেশী আগে ড্রেসিং মাখালে সালাদের শাকসব্জীর মচ্‌মচে ভাবটি থাকে না এবং তেলটা আল্‌গা হ'য়ে আসতে চায়। সেজন্য, পরিবেশনের ঠিক আগে ড্রেসিং ফেটানো শেষ করবেন এবং সালাদে মাখাবেন।

* পিঁয়াজ কুচির বদলে ১ কোয়া রসুন দুফালিতে চিরে ড্রেসিংয়ে দিলে চমৎকার মৃদু গন্ধ হয়।

। ২ । সহজ সালাদ ড্রেসিং

(Quick Salad Dressing) ১½ পেয়ালার মাপ

উপকরণ :

ডিম (বড়)	১	টি
ভিনিগার	¾	পেয়ালা
ঘন দুধ বা 'ক্রীম্'	½	"
রাই বা 'মাস্টার্ড' (শুকনো)	১	চা চামচ
চিনি	১	" "
গোলমরিচের গুঁড়ো (সাদা)	½	" "
নুন	½	" "

প্রস্তুত প্রণালী ঃ

১। একটি পাত্রে ডিমটা ভেঙ্গে রাখুন ; দুধ ও ভিনিগার ছাড়া বাকি সামগ্রী তার সঙ্গে দিয়ে কাঁটা বা ফেটানের সাহায্যে ভাল ক'রে ঘেঁটে নিন।

২। এর পরে দুধটা আস্তে আস্তে দিতে থাকুন এবং ফে টাতে থাকুন।

৩। সবশেষে ভিনিগারটা একটু একটু ক'রে মিশিয়ে পুরোটাই খাইয়ে ফেলুন। একবার চেখে নুন মিষ্টি রুচিমত বাড়িয়ে নিতে পারেন।

। ৩ । 'মেয়োনেইস্ সস্'

(Mayonnaise Sauce) ২ পেয়ালার মাপ

উপকরণ :

ডিম (বড়)	২	টি
'সালাদ' বা 'অলিভ অয়েল'	¾	পেয়ালা
ভিনিগার	১	টেব্‌ল্ চামচ
লেবুর রস	১	" "
* রাই বা মাস্টার্ড (শুকনো)	১	চা চামচ
* চিনি	½	" "
* গোলমরিচ গুঁড়ো	¼	,, ,,
* নুন	½	" ,,

প্রস্তুত প্রণালী :

১। সাবধানে ডিম দু'টি ভেঙ্গে কুসুমগুলি আলাদা ক'রে নিন।

২। একটি ঠাণ্ডা পাত্রে তারকা চিহ্নিত উপকরণ কটি রেখে কেবলমাত্র ডিমের কুসুমগুলি তাতে ঢেলে নিন এবং 'হুইস্ক্' বা ছোট কাঠের চামচ দিয়ে খুব ভাল ক'রে ফেটিয়ে মিলিয়ে ফেলুন।

৩। এর পরে তেল দেওয়া সুরু করুন: অল্প দু' এক ফোঁটা দিয়ে আরম্ভ ক'রে, ক্রমে ক্রমে দু'এক চা চামচ এক একবারে ঢালুন এবং অবিরাম ফেটিয়ে চলুন ; একবারে ২।১ চা চামচের বেশী কোনমতেই দেবেন না।

৪। এইভাবে নাড়তে নাড়তে মিশ্রণটি 'ক্রীমের' মত ঘন হয়ে আসবে— তখন ভিনিগার ও লেবুর রস আস্তে আস্তে মিলাতে থাকুন এবং পর্যায়ক্রমে (alternately) তেলের বাকি অংশও মিলাতে মিলাতে শেষ ক'রে ফেলুন। মনে রাখবেন, চামচ নাড়া কোন সময়েই বন্ধ রাখা চলবে না।

এই প্রক্রিয়াতেই তেল মিশে গিয়ে 'সস্' গাঢ় হ'য়ে আসবে। একটি মুখবন্ধ বোতলে ভ'রে 'মেয়োনেইস সস্' রেফ্রিজারেটার, অভাবে, ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিলে সপ্তাহ খানেক অবিকৃত থাকতে পারে। এটি ফরাসী দেশের একটি প্রসিদ্ধ 'সস্' বা 'ড্রেসিং' এবং বহু সুস্বাদু ডিশের জন্মদাতা।

সংকেত : আনাড়ী হাতে 'মেয়োনেইস্' তৈরী করতে অনেক সময় গোলমাল হ'য়ে যায়। ঠিকমত উপাদানগুলি মেলাতে না পারলে ডেলা পাকিয়ে বা জমে গিয়ে মিশ্রণটি নষ্ট হ'য়ে যেতে পারে।

বিভ্রাট এড়াতে হ'লে নীচের কথা কয়টি মনে রাখুন :

(১) 'সস্' তৈরীর জন্য রাখা ডিম, তেল ও ভিনিগার এবং বিশেষতঃ 'সসে'র পাত্রটি যথাসম্ভব ঠাণ্ডা রাখতে চেষ্টা করুন—সম্ভব হ'লে বরফের উপর বা 'রেফ্রিজারেটারের' মধ্যে রেখে নেবেন। দিনরাত্রির সবচেয়ে ঠাণ্ডা সময়ে এবং বাড়ীর সবচেয়ে ঠাণ্ডা জায়গাতে 'সস্' বানাবেন। হঠাৎ ঠাণ্ডা গরমের তারতম্যে ডেলা বেঁধে যেতে পারে।

(২) একবারে সবটা বা বেশী পরিমাণে তেল যোগ করবেন না ; যেভাবে নির্দেশ আছে, সেভাবেই প্রথমে কম, পরে বেশী দেবেন।

(৩) যতক্ষণ পর্য্যন্ত না আগেকার দেওয়া তেল পুরোপুরি নিশ্চিহ্ন হ'য়ে যায়, ততক্ষণ নতুন তেল যোগ করবেন না।

(৪) ফেটানো দ্রুত ও অবিরাম চলবে। একবার মিশ্রণটি গাঢ় ও মোলায়েম চেহারা নিলে আর জমবার ভয় থাকবে না এবং তখন থেকে তেল আরও তাড়াতাড়ি ও বেশী পরিমাণে নির্ভাবনায় মিলানো চলবে।

।৪। 'স্প্যানিশ্ মেয়োনেইস্' (Spanish mayonnaise)

২ পেয়ালার মাপ

এই 'সস্' 'ফ্রেঞ্চ্ মেয়োনেইসে'র প্রণালীতে তৈরী হ'য়ে থাকে।

তফাতের মধ্যে, (ক) কেবলমাত্র ভিনিগার দিতে হয়, লেবুর রস বাদ। (খ) রাই ডবল পরিমাণ, কিম্বা, লাল লংকার গুঁড়ো বড় ১ টিপ্ ; এছাড়া, (গ) 'সালাদ বোল'টির গায়ে ভেতর দিকে এক কোয়া রসুন থেঁতো ক'রে ঘষে নিতে হয় ; হাল্কা রসুনের মিষ্টি গন্ধ এতে একটা বৈশিষ্ট্য দেয়।

শাক সব্জী কাঁচা রেখে বা সেদ্ধ ক'রে, অথবা 'চীজ্' (cheese), ফল, বাদাম ইত্যাদি সংযোগে যেসব নিরামিষ সালাদ হ'তে পারে এবং সেদ্ধ মাছ, মাংস ও ডিম সহযোগে যে সব আমিষ সালাদ হ'তে পারে তার কয়েকটি উপযোগী নমুনা জেনে নিন :

।১। 'গরম দিনের সালাদ' (Summer Salad)

কাঁচা শাক সব্জীর

উপকরণ :

কচি শশা	২টি
তাজা 'লেটিস্'	১ গোছা
গাজর (কচি)	১টি
টমেটো (লাল অথচ শক্ত)	১টি
সিমলাই মরিচ (capsicum)	১টি
নুন	আন্দাজমত

প্রস্তুত প্রণালী :

১। শশা ও গাজরের ছাল পাত্‌লা ক'রে ছাড়িয়ে, না পুরু-না

পাত্লা চাক্তিতে কেটে খুব ঠাণ্ডা জলে ফেলে রাখুন ; এতে গাজরের কষ ধুয়ে যাবে এবং শশা মচ্মচে হ'য়ে থাকবে।

২। টমেটো ও মরিচ আগে ধুয়ে ঐভাবেই কেটে নিন ; মরিচের বীচি ও বোঁটার গোড়ার শক্ত সাদা জায়গাটা বাদ দিয়ে নেবেন।

৩। 'লেটিসে'র কেবল পাতাগুলি ভেঙ্গে সাবধানে ধুয়ে জল ঝেড়ে নেবেন মাত্র। নিংড়োবার চেষ্টা করবেন না, তাতে পাতা মুচ্ড়ে নরম হ'য়ে যাবে।

৪। জলে রাখা সব্জী পরিবেশনের অল্প আগে জল থেকে তুলে ঝাড়নে চেপে শুকিয়ে ফেলুন।

৫। পরিবেশনের ঠিক আগে হাল্কাভাবে 'ফ্রেঞ্চ্ ড্রেসিং' মাখিয়ে কাটা সব্জীগুলি সালাদ পাত্রে সাজিয়ে নেবেন। লেটিসের পাতা তলায় বিছিয়ে দিন, সব্জীগুলি উপরে থাকবে।

রকমারী করতে : (ক) 'লেটিসে'র বদলে বাঁধাকফির কচিপাতা কিম্বা পালংশাকের পাতা ব্যবহার হ'তে পারে। পালং দিতে হ'লে ধুয়ে ভিজা থাকতে থাকতে ডেক্‌চিতে দিন ; ডেক্‌চিতে সামান্য জল ছিটিয়ে দিয়ে, তেজ আঁচে ১।২ মিনিট ফুটিয়েই নামিয়ে ফেলুন এবং সাবধানে জল বেড়ে নিন যাতে ঘেঁটে না যায়। দেখে মনে হওয়া চাই পাতাগুলি কাঁচাই আছে।

(খ) গাজর ছাড়াও বীট্, মুলো, শালগম বা ওলকফি মোটা কুরুনীতে কুরিয়ে সালাদে দিলে বৈচিত্র্য হয়। বাঁধাকফির ভেতরের কচিপাতা কুচিয়েও দেওয়া চলে। ⅓ পেয়ালা কুচি বা কোরাই এ' ক্ষেত্রে যথেষ্ট হ'বে।

(গ) 'সহজ সালাদ ড্রেসিং' মাখিয়ে ভিন্ন স্বাদ গন্ধ দিতে পারেন।

।২। 'চীজ্ সালাদ' (Cheese Salad)

(ক) 'গরম দিনের সালাদে'র সঙ্গে ½ পেয়ালা 'চীজে'র কোরা বা কুচি মিলিয়ে নিন।

(খ) একটি ছোট টক জাতের (cooking) আপেল ডুমো ডুমো কেটে এই সালাদে মিশিয়ে দিলেও চমৎকার স্বাদ হয়।

(গ) ৫।৬টি আখরোট 'বেক্' ক'রে বা ভেজে টুক্‌রো ক'রে দিয়ে এই সালাদের রকমফের করতে পারেন।

। ৩। মিশ্র সব্জীর সালাদ (Mixed Vegetable Salad)

কাঁচা ও সেদ্ধ সব্জীর

মরশুমী শাকসব্জীর থেকে সুবিধামত ৪।৫টি পদ বেছে নিয়ে, তার কিছু কাঁচা, কিছু সেদ্ধ মিলিয়ে এই 'সালাদ' তৈরী হয়। যেমন, আলু, ফুলকফি, 'ফ্রেঞ্চ্‌বীন্‌', গাজর, মটর শুঁটি ইত্যাদি সেদ্ধ করে এবং পিঁয়াজ, শশা, টমেটো, বীট, শালগম, মুলো, লেটিস্‌, ধ'নে বা 'সেলেরী' শাক কাঁচা রেখে।

প্রস্তুত প্রণালী :

(১) সেদ্ধ করবার সব্জী ছোট ও ডুমো ডুমো ক'রে কেটে নিন; যৎসামান্য জলে নুন মিশিয়ে এইগুলি ডাঁটোমত সেদ্ধ ক'রে নিন। বীন্‌, মটর জাতীয় সবুজ সব্জীর সঙ্গে এক টিপ্‌ সোডা-বাই-কার্ব্‌ দিয়ে পাত্রের মুখ আধাআধি ঢেকে সেদ্ধ করলে রং বজায় থাকে।

সেদ্ধ সব্জী পুরো ঠাণ্ডা ক'রে নেবেন ; সম্ভব হ'লে রেফ্রিজারেটারে রাখুন।

কাঁচা সব্জীর মধ্যে শশা, টমেটো ও 'লেটিস্‌' আগের নিয়মে কাটুন ও ভিজিয়ে নিন ; পিঁয়াজও চাকৃতি ক'রে নিন ; কুচিয়ে নিলেও চলে।

বীট, শালগম ইত্যাদি কুচিয়ে বা কুরিয়ে রাখুন।

(২) ঠিক খেতে দেবার আগে সেদ্ধ সব্জীগুলি আলাদা আলাদাভাবে 'ফ্রেঞ্চ্‌ ড্রেসিং' বা 'স্প্যানিশ্‌ মেয়োনেইস্‌' মাখিয়ে নিন।

(৩) 'সালাদ বোল্‌'টি হিমঠাণ্ডা ক'রে এক কোয়া থেঁতো রসুন আগে ভেতর দিকে বেশ ক'রে রগ্‌ড়ে ফেলুন।

(৪) তার পরে, পরতে পরতে বিভিন্ন সব্জী পর্যায়ক্রমে সাজিয়ে ফেলুন এবং সঙ্গে সঙ্গে বেশ খানিকটা গোলমরিচের গুঁড়ো ও নুন ছড়িয়ে চলুন।

(৫) বর্ডারের মত 'লেটিস্‌' সাজিয়ে, কুচোন বা কোরান সব্জী দিয়ে অলংকরণ করুন এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন।

একটি নমুনার উপকরণ ও অনুপাতের হিসাব দেখুন :

ফুল কফি (ফুল ছাড়িয়ে সেদ্ধ)	১টি (ছোট)
মটর দানা (সেদ্ধ)	$১\frac{১}{২}$ পেয়ালা
বীন্‌ টুক্‌রো (সেদ্ধ)	$১\frac{১}{২}$ „

গাজর টুক্‌রো (সেদ্ধ)	৪ টেব্‌ল চামচ
শাল্‌গম কোরা (কাঁচা)	৪ " "
'লেটিস্‌'	১ গোছা
'ফ্রেঞ্চ্‌' বা 'স্প্যানিশ্‌ ড্রেসিং'	প্রয়োজন মত
গোলমরিচ গুঁড়ো	১ চা চামচ
নুন	আন্দাজ মত

মিশ্র সব্জীর সালাদের সঙ্গে মাছ, মাংস ও ডিম যুক্ত হ'য়ে নানা রকমের 'সুতার' আমিষ সালাদে পরিণত হ'তে পারে।

আমিষ 'সালাদে' আলু আবশ্যিক রাখুন। এই 'সালাদে' 'মেয়োনেইস্‌ সস্‌'ই উপযুক্ত।

। ৪ । 'ডিমের' সালাদ (Egg Salad or Egg mayonnaise)

সব্জী 'সালাদে'র সঙ্গে দু'টি সেদ্ধ ডিম খণ্ড খণ্ড ক'রে মিশিয়ে নিতে হ'বে এবং ১ ডেসার্ট চামচ লেবুর রস সালাদ তৈরীর সময়ে ছিটিয়ে দিতে হ'বে।

। ৫ । মাছের 'সালাদ' (Fish Salad or Fish mayonnaise)

যে কোন কাঁটা ছাড়া বা বড় কাঁটাও'লা মাছই সালাদের উপযুক্ত। তবে ভেট্‌কী ও চিংড়ী মাছের সালাদই স্বাদে গন্ধে প্রশস্ত। 'সালাদে'র জন্য মাছ সেদ্ধ করতে সামান্য ভিনিগার ও গোলমরিচের গুঁড়ো দিয়ে সেদ্ধ করুন।

ভেট্‌কী হ'লে কাটবার চেষ্টা না ক'রে, মোটা মোটা ক'রে ভেঙ্গে নেবেন ; বড় চিংড়ী হ'লে ছোট ছোট খণ্ডে কেটে এবং ছোট হ'লে মাথা বাদে আস্ত রেখে দেবেন।

সব্জীর সঙ্গে মাছেও 'মেয়োনেইস্‌' মাখিয়ে একসঙ্গে 'বোলে' সাজিয়ে নেবেন।

। ৬ । মাংসের সালাদ । (Meat Salad)

মুরগী বা ভেড়ার ঠাণ্ডা মাংসে (cold meat) চমৎকার 'সালাদ' হ'তে পারে। মাংসও মাছের মত সেদ্ধ ক'রে খুব পাত্‌লা চিল্‌তিতে কেটে ঠাণ্ডা ক'রে নেবেন। বাকি প্রণালী এক।

। ৭ । 'রাশিয়ান্ সালাদ' (Russian Salad)

মিশ্র সব্জীর সালাদের সঙ্গে মাংস, মাছ ও ডিম—তিন রকম আমিষ সংমিশ্রণে 'রাশিয়ান সালাদ' তৈরী হয়। কখনও কখনও ২।১টি 'পেয়ার' (pear) অল্প চিরে দিয়ে, সেদ্ধ ক'রে, ডুমো ডুমো কেটে সালাদে দেওয়া হয়। এতে স্বাদ অনেক বাড়ে। 'রাশিয়ান সালাদ' রং বৈচিত্র্যে খুব আকর্ষণীয় হয়। এই সালাদে সাদা, সবুজ, লাল ও কমলা বিবিধ রংয়ের সংমিশ্রণ চাই। সেজন্য আলু, ফুলকফি, বীন্, মটর, বীট্, টমেটো ও গাজর সব পদের সব্জীই প্রয়োজন। সাজাবার সময় পরতে পরতে রেখে প্রত্যেকটি রংয়ের সব্জী স্পষ্ট ও ভিন্ন ভিন্ন দেখাতে হ'বে।

। ৮ । বেঁচে যাওয়া মাছ মাংসের 'ঝটিতি সালাদ' (Snappy Salad)

আগেকার রান্না 'রোস্ট্', 'স্টু' বা সেদ্ধ মাছ মাংস উদ্বৃত্ত র'য়ে গেলে, চট্ ক'রে এই সালাদ বানিয়ে নতুন রূপ দিন। মাংস হ'লে পাত্‌লা চিলতি খুলে নিন, মাছ হ'লে মোটা ক'রে ভেঙ্গে নিন। সেদ্ধ আলুর ডুমো, সেদ্ধ ডিম, সিমলাই মরিচ, শশা (ইচ্ছা হ'লে) ও টমেটোর চাকৃতি, লেটিসের কচিপাতা ও সামান্য পিঁয়াজ কুচি মিশিয়ে এবং পুরু ক'রে 'মেয়োনেইস্ সস্' ঢেলে ঠাণ্ডা সালাদ তৈরী করুন। 'পার্সলী' কুচি ছিটিয়ে পরিবেশন করুন।

।। পরিভাষা ।।

১। 'অলিভ অয়েল' (olive oil) : জলপাইয়ের তেল ; মৃদু সুগন্ধের জন্য আদৃত। ইউরোপ প্রভৃতি দেশে 'সস্,' 'সালাদ' ও অন্যান্য 'সুতার' রান্নার অপরিহার্য্য উপকরণ।

২। 'আনার দানা' : টক ডালিম বা বেদানার শুক্‌নো দানা। রান্নায় টক আস্বাদ আনবার জন্য এই দানা আস্ত কিম্বা পিষে ব্যবহার হ'য়ে থাকে। এই দানা শুকিয়ে যাবার পরে দেখ্‌তে কালচে মত দেখায়। উত্তর ভারতে এর বহুল ব্যবহার আছে। বড় বড় শহরের বড় বড় মুদী দোকানে 'আনার দানা' পাওয়া যায়।

৩। আমচূর : আম্‌সী বা শুক্‌নো আমের মিহি গুঁড়ো। এই গুঁড়োও রান্নাতে টক স্বাদ আনবার জন্য ব্যবহার হ'য়ে থাকে। উঃ ভারতের রান্নায় মশলার মধ্যে এ'টি একটি প্রধান মশলা বা উপাদান। দেখতে ম্যাড়্‌ম্যাড়ে বাদামী রংয়ের মশলা গুঁড়োর মত।

৪। 'কশ্‌নীল' বা cochineal : লাল রং বিশেষ। মিষ্টি খাবার ইত্যাদিকে আকর্ষণীয় করবার জন্য এই রং ব্যবহার হয়।

৫। 'কারীপাতা' বা বুরসুঙ্গা পাতা : উগ্রগন্ধযুক্ত পাতা বিশেষ। দেখতে অনেকটা নিমপাতার মত। এই কারণে এই পাতাকে 'কারিয়া নিম'ও বলা হয়।

এই পাতা দক্ষিণ, পশ্চিম ও মধ্যভারতের বহু জায়গাতে রান্নায় সুগন্ধ আরোপের জন্য কাঁচা ব্যবহার হ'য়ে থাকে। ভারতের সর্বত্রই প্রায় কারীপাতা জন্মে ও বাজারে বিক্রী হয়।

৬। কেশরী রং : উজ্জ্বল হলুদ রং বিশেষ। হালুইকরেরা মিঠাই ও খাবার তৈরীতে এই রং ব্যবহার ক'রে থাকেন। দেখতে হলদে চূর্ণের মত জিনিষ। 'জাফ্‌রাণে'র দুর্মূল্যতা বিবেচনায় অনেক সময় 'জাফ্‌রাণে'র বদলে কেশরী রং দিয়ে উজ্জ্বল হলদে বা 'জাফরাণী' রংয়ের খাবার তৈরী করা হ'য়ে থাকে ; তবে এতে কোন সুগন্ধ নেই। বেনের দোকানে এই রং কিনতে পাবেন।

৭। 'কোপ্‌রা' বা 'খোপ্‌রা' : শুক্‌নো ঝুনো নারকেল। সাধারণতঃ যে সব দেশ সমুদ্রতীরবর্তী নয় এবং যেখানে তাজা নারকেল সহজলভ্য নয়, সে সব জায়গাতে 'কোপ্‌রা'র প্রচলন বেশী। ছোব্‌ড়া খোসা, ইত্যাদি বাদে কেবলমাত্র নারকেলের শুক্‌নো শাঁসটি (আস্ত বা খণ্ডাকারে) বাজারে কিনতে পাওয়া যায়।

৮। 'খরবুজা দানা' : পাকা খরমুজ বা ফুটির শুক্‌নো বীচি। এই দানাও বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। উত্তর ভারতের নানা স্থানে খাবার তৈরীর জন্য 'খরবুজা দানা' ব্যবহার হ'য়ে থাকে।

৯। গরম মশলা : খাদ্য ব্যঞ্জনাদিতে সুগন্ধ আরোপের জন্য মিশ্রিত মশলা। ভারতের বিভিন্ন দেশে বা অঞ্চলে বিবিধ ধরনের গরম মশলা তৈরী ও ব্যবহার হ'য়ে থাকে। এখানে ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের তিনটি বিশেষ ধরনের গরম মশলাতে ব্যবহৃত মশলাপাতির অনুপাত ও প্রস্তুতবিধি সন্নিবেশিত হ'ল।

(ক) উঃ ভারতীয় গরম মশলা :

বড় এলাচ	১ টি
দারচিনি	১" ইঞ্চি
লবঙ্গ	৩ টি
গোল মরিচ	৪।৫ টি
সাদা জিরা	১ চা চামচ

যাবতীয় মশলা শুক্‌নো খোলায় সামান্য ভেজে নিন এবং এলাচের দানা ছাড়িয়ে নিয়ে তার সঙ্গে সব কিছু একত্র মিহি ক'রে গুঁড়িয়ে নিন ; একটি মুখ বন্ধ শিশিতে একবারে বেশী হাতে গরম মশলা তৈরী ক'রে রাখলে, দরকারের সময় সর্বদা হাতের কাছে পেয়ে যাবেন।

(খ) মারাঠী গরম মশলা :

ধনে	১ টেব্‌ল্‌ চামচ
জিরা	২ চা চামচ
গোল মরিচ	৫ টি
লবঙ্গ	৩ টি
তেজ পাতা	২ টি
শুক্‌নো লংকা	৫।৬ টি

দারচিনি	১'' ইঞ্চি
'কোপ্‌রা'	(৪'' × ৪") বর্গ ইঞ্চি

এক টেব্‌ল্‌ চামচ আন্দাজ বাদাম তেলে সমস্ত মশলা ও 'কোপ্‌রা' (থেঁতো ক'রে নিয়ে) ভেজে নিন ; সুগন্ধ ছাড়তে থাকলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন ; পরে মিহি ক'রে গুঁড়িয়ে সূক্ষ্ম চালুনীতে ছেঁকে শিশিতে গুঁড়োটা ভ'রে ফেলুন। শিশির মুখ ভালভাবে বন্ধ রাখবেন।

(গ) গুজরাটী গরম মশলা :

ধ'নে	১ টেব্‌ল চামচ
জিরা	১ চা চামচ
দারচিনি	১" ইঞ্চি
ছোট এলাচ	২ টি
লবঙ্গ	২ টি
গোল মরিচ	৩।৪ দানা
তেজপাতা	২ টি

সমস্ত মশলাগুলি শুক্‌নো খোলাতে মচ্‌মচে ক'রে ভেজে ঠাণ্ডা ক'রে নিন ; তারপরে, শিল বা হামান দিস্তাতে গুঁড়িয়ে, মিহি করে ছেঁকে মুখবন্ধ শিশিতে ভ'রে রেখে দিন ; প্রয়োজন মত রান্নাতে দেবেন।

১০। গোল পাথর (দঃ ভারতীয়) : একটি ঘন ক্ষেত্রাকার বড় পাথরের মধ্যস্থলে 'গোল গর্ত' করা হামান জাতীয় জিনিষ। গর্তটি সাধারণতঃ ৫" ইঞ্চি গভীর এবং ৯" ইঞ্চি ব্যাসের হ'য়ে থাকে এবং আর একটি দিস্তা বা নোড়া জাতীয় লম্বা ছোট পাথর এই গর্তের মধ্যে ঢিলাভাবে 'ফিট্‌' (fit) করা থাকে। ছোট পাথরের যে অংশ গর্তের বাইরে থাকে সে অংশ ক্রমশঃ সরু ও ছুঁচ্‌লো হ'য়ে আসে। গর্তের মধ্যে ভিজা চাল, ডাল বা অন্যান্য উপকরণ ভ'রে ছোট পাথরটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সেটি পেষা হ'তে থাকে এবং সঙ্গে সঙ্গে উপকরণগুলি ফেনানোও চলতে থাকে।

প্রয়োজন মত বড় পাথরের গর্তের মধ্যে একটি পাথর, লোহা বা কাঠের উদুখল দিয়ে মশলাপাতি উপকরণাদি ছেঁচা কোটাও করা যেতে পারে।

১১। 'ঘাট্টি' : উদুখলের মত বড় পাথর। এই পাথর দিয়েও মশলাদি উপকরণ কোটা বা ছেঁচা হ'য়ে থাকে। উঃ ভারতে এই পাথরের ব্যবহার আছে।

১২। 'চাট্' বা 'চাটুম্ চুটুম': ইংরাজী Snacksয়ের প্রতিশব্দ হিসাবে বইতে ব্যবহৃত হ'য়েছে। হাল্কা জলযোগ অর্থে সুস্বাদু ও 'তার'যুক্ত খাবারকে ঐ নামে কয়েকটি জায়গায় অভিহিত করেছি।

১৩। 'নিম্বু-সাৎ': 'টার্টারিক এসিড' (tartaric acid)। চানাচুর বা ডালমুটে টক স্বাদ আনবার জন্য মাড়োয়ারীরা কখনও কখনও এই এসিড দু'এক টিপ্ ব্যবহার ক'রে থাকেন ; চল্‌তি কথায় একে তাঁরা 'নিম্বুসাৎ' নামে উল্লেখ করেন। এর সাহায্যে দুধ ফাটানোও হ'য়ে থাকে।

১৪। 'পার্সলী' (parsley): সুগন্ধী শাক বিশেষ। দেখতে অনেকটা ধ'নে পাতার মত, তবে, আর একটু বড় এবং পুরু ধরনের পাতা। কোন উগ্রগন্ধ মৃদু করতে এ'টি অদ্বিতীয়। সেজন্য ব্যবহারের সময় সাবধানে অল্প পরিমাণে করবেন। এই পাতা 'স্টু' (stew) 'সুপ্' (soup): 'সসে' (sauce) সুগন্ধ আরোপ করবার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা ছাড়াও 'সালাদ' ইত্যাদি অলংকরণে খুব উপযোগী।

১৫। 'পেঠা': চাল কুমড়া ও চিনির তৈরী মোরব্বা। উঃ ভারতে নানা রকমের মিঠাই তৈরীতে এই জিনিষের বহুল ব্যবহার আছে।

১৬। বরবটি দানা: নানা ধরনের বীন্ (bean) বা বরবটির বীচি পাকিয়ে সীমের বীচির মত সংরক্ষিত ক'রে রাখা হয়। এইসব বীচির সাহায্যে বিভিন্ন দেশে নানারকমের সুখাদ্য তৈরী হ'য়ে থাকে।

১৭। 'বাগাড়': সম্বরা। কোন খাবার বা ব্যঞ্জন রান্নার আরম্ভে বা শেষে তার সুগন্ধ বাড়াবার জন্য তেল বা ঘিয়ে ভেজে মশলা, পাতা বা শাকের যে অতিরিক্ত সংযোগ হ'য়ে থাকে তারই নাম 'বাগাড়'। রান্নার শেষে এই 'বাগাড়' সংযোগ খাবারের স্বাদ ও গন্ধ অনেকখানি বাড়িয়ে দেয়।

১৮। বিট্-লবণ: কৃত্রিম লবণ বিশেষ। এই লবণকেই হিন্দীতে 'কালানমক' বলে। দেখতে ঘোর বেগুণী, প্রায় কালোঘেঁষা সৈন্ধব নুনের মত। এর বিশেষ গন্ধ ও 'তারে'র জন্য কোন কোন খাবারে অল্প পরিমাণ দেবার রেওয়াজ আছে। বাকিটা সাধারণ নুন দিয়ে পূরণ হয়।

১৯। 'মৌঠ্': খোলা-শুদ্ধ আস্ত কলাইয়ের মত একটু লাল্‌চে রংয়ের ডাল। রাজস্থান, মধ্যপ্রদেশ ও মহারাষ্ট্র প্রভৃতি রাজ্যে এই ডাল যথেষ্ট জন্মে।

২০। 'রাই': ছোট দানার একজাতীয় সরষে। এই সরষে দেখতে খুব

ছোট ও কালো রংয়ের হয়। কোন কোন খাবার ও পানীয়ের মধ্যে এই দানা (আস্ত বা গুঁড়িয়ে) দিলে খাবারটি টকে গিয়ে (ferment) একটি চমৎকার স্বাদ ও গন্ধ পায়।

২১। 'রাজমা': এক ধরনের 'বীন্' বা বরবটির সুপক্ক দানা। দেখতে লালচে বেগুণি রংয়ের উপরে লাল ও সাদায় ছিট্ ছিট্। উঃ ভারতে নানা রকমের মশলা সহযোগে 'রাজমা' দিয়ে ঘুঙ্ণির মত খাবার তৈরী হয়।

২২। 'সালাদ অয়েল' (salad oil): 'অলিভ অয়েলে'র মতই এটিও একটি তেল। এই নামেই বড বড দোকানে বিক্রী হয়। এই তেল 'সালাদ', 'সূপ্' এবং 'স্যাণ্ডুইচে'র পুর তৈরীতে বিশেষ গন্ধ আরোপের জন্য ব্যবহার হয়।

২৩। 'সিমলাই মরিচ' (capsicum): এক ধরনের মৃদু ঝাল ও মিষ্টি গন্ধের সবুজ, মোটা ও বেটে জাতের লংকা। নামে 'সিমলাই' হ'লেও এর আদি জন্মভূমি আমেরিকা, এখন ভারতবর্ষের বিভিন্ন জায়গায় চাষ হয়। কাঁচা 'ক্যাপ্সিকাম্' 'স্টু', 'সস্' ইত্যাদি ছাড়াও সালাদে এবং অন্যান্য ব্যঞ্জনে যুক্ত হ'য়ে চমৎকার সুগন্ধ আরোপ করে। লাল, পাকা ও শুক্নো 'ক্যাপ্সিকাম্' গুঁড়িয়ে কাশ্মিরী লংকাগুঁড়োর মত উজ্জ্বল লাল রংয়ের লংকা গুঁড়ো তৈরী হয়। এই লংকার বহু পুষ্টি গুণ আছে।

'দেশ দেশের জলখাবারে'র সমালোচনায়

আনন্দবাজার পত্রিকা ঃ······ভারতবর্ষের নানান্ অঞ্চলের নানান্ রকমের নোন্‌তা মিঠে টক-ঝাল জল খাবারের পাকপ্রণালী এমন চমৎকার ক'রে শেখানো হয়েছে যে, এই বইখানি হাতের কাছে থাকলে যে কোন গৃহকর্ত্রীই খুব অল্প সময়ের মধ্যে পাকা-রাঁধুনী ব'লে নাম ক'রে ফেলতে পারবেন। উপকরণ যোগাতে গিয়ে কর্তারা হিম্‌সিম্ খাবেন না, উপরন্তু, দোকানে গিয়ে প্রচুর পয়সা খরচ ক'রে যেসব জিনিষ খেতে হয়, বাড়ীতে বসেই সেগুলি পাওয়া যাবে।······

যুগান্তর ঃ······বাংলা ভাষায় লেখা রান্নার বইগুলির তালিকায় এই বইখানি আর একটি সংযোজনমাত্র বললে পরে এর সম্যক পরিচয় দেওয়া হ'বে না।······কেবলমাত্র জলখাবার বা হাল্‌কা জলযোগের উপরে লেখা এমন অভিনব সংকলন ইতিপূর্বে আর প্রকাশিত হ'য়েছে ব'লে জানা নেই।······ উল্লিখিত খাবারগুলি প্রত্যেকটি সস্তা, পুষ্টিকর ও রসনাতৃপ্তিকর···আমাদের বিশ্বাস বইখানি যোগ্য সমাদর লাভ ক'রে লেখিকার প্রচেষ্টাকে জয়যুক্ত করতে পারবে।

বসুমতী ঃ······প্রত্যেক সংসারের একখানি প্রয়োজনীয় গ্রন্থ।······ ভারতের সব প্রান্তের পরিবেশন কত বিচিত্র স্বাদের হ'তে পারে বিস্ময়করভাবে তা একের পর এক হাজির করা হ'য়েছে।······এর আগে এতরকমের খাবার প্রস্তুত পদ্ধতি বাংলা ভাষায় চোখে পড়েনি।······বাংলা দেশের ঘরে ঘরে গ্রন্থটির সমাদর হোক এই আমরা কামনা করি।

অমৃত ঃ······শ্রীমতী সেনগুপ্ত গতানুগতিকভাবে বইটি লেখেন নি·····। এর মধ্যে তাঁর মৌলিকতার পরিচয় স্পষ্ট।······চিত্তাকর্ষক বিষয় এবং মনোরম প্রচ্ছদের জন্য বইখানি বিবাহ, জন্মদিন এবং বিশেষ অনুষ্ঠানে উপহার হিসাবে বিবেচিত হ'বে।······আধুনিক গৃহিণীর ব্যস্ততাময় জীবনে এই ধরণের বিজ্ঞান-সম্মত ও ব্যবহারিক ভিত্তিতে লেখা রান্নার বইয়ের প্রয়োজন ছিল।

ঘরণী ঃ······ভারতের সব প্রান্তের স্বাদ গন্ধ দীর্ঘ সাধনায় সংগ্রহ ক'রে বিজ্ঞানসম্মত প্রণালীতে বাঙালী গৃহিণীদের অর্পণ করেছেন 'ঘরণী'র জনপ্রিয় লেখিকা পারুল সেনগুপ্ত।···